

<<大学生心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787538159936

10位ISBN编号：7538159932

出版时间：2009-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：张国成 等主编

页数：1

字数：514

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大学生心理健康指导>>

### 前言

高等学校担负着培养中国特色社会主义事业建设者和接班人的光荣使命，这个使命要求我们培养的人才不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质，也要有良好的心理素质。

因此，大力推进大学生心理健康教育工作，是当前摆在我们面前的一项重要任务。

首先，加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育，培养高素质人才的迫切要求。

我们可以从许许多多成功人士的身上发现他们的共同之处，那就是他们不仅有扎实的知识素养，较强的专业能力，而且有良好的心理素质。

而那些事业失败、人生遭受挫折的人，也往往与其情感意志比较脆弱，经不起困难、挫折乃至成功的挑战和考验有关。

所以，加强大学生心理健康教育，培养大学生良好的个性心理品质，提高大学生的社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力，促进他们的心理素质与思想道德素质，科学文化素质和身体素质全面协调发展，是新时期培养高素质人才的迫切需要。

## <<大学生心理健康指导>>

### 内容概要

本书主要围绕当代大学生心理健康方面存在的问题展开，内容涉及心理健康与大学生成长、了解与认识自我、管理好情绪、掌握大学学习方法、学会人际交往、正确处理恋爱与性问题、乐观应对挫折、全面理解生命与死亡、了解常见的心理疾病等大学生心理活动诸方面，理论力求深入浅出，体现精简与实用，主要侧重实践，把教会学生自我调适作为重点，具有可操作性。

全书共11章。

配有心理格言、心理活动、心理测验、心理故事和思考题，以增加趣味性与吸引力，具有较强的可读性。

本书适用于高职高专心理健康课程教学。

## &lt;&lt;大学生心理健康指导&gt;&gt;

## 书籍目录

序言第一章 大学生心理健康概述 第一节 健康与心理健康 一、健康的内涵 二、心理健康及其特征 三、大学生心理健康的标准 第二节 大学生心理健康状况 一、大学生心理健康的现状 二、大学生心理特征 三、大学生常见心理问题 第三节 大学生心理健康教育的意义和任务 一、大学生心理健康教育的由来与发展 二、加强大学生心理健康教育的意义 三、大学生心理健康教育的任务和内容 第四节 大学生心理健康教育的原则与方法 一、大学生心理健康教育的原则 二、大学生心理健康教育的方法 三、学校心理咨询 【训练与思考】 第二章 大学生的自我意识 第一节 自我意识概述 一、自我意识的概念与特征 二、自我意识的内容 三、自我意识的发展 第二节 大学生常见自我意识冲突 一、自我意识冲突的概念与表现 二、大学生常见自我意识冲突的类型 三、大学生自我意识冲突的原因分析 第三节 大学生健全自我意识的途径 一、健全自我意识的标准 二、自我意识完善的途径 【训练与思考】 第三章 大学生人格的完善 第一节 人格概述 一、人格的概念与特征 二、人格结构理论概述 第二节 气质与性格 一、气质 二、性格 第三节 大学生常见的人格缺陷及其调适 一、人格缺陷的内涵 二、大学生常见的人格缺陷 三、大学生人格缺陷的自我调适 第四节 健康人格的塑造 一、渊博的文化知识 二、乐观的人生态度 三、务实的实际行动 四、适度的自我调控 【训练与思考】 第四章 大学生情绪与情感管理 第一节 情绪与情感概述 一、情绪与情感的联系与区别 二、情绪与情感的功能 三、情绪与情感的种类 四、大学生情绪与情感的特点 第二节 大学生常见负性情绪及其调适 一、大学生情绪健康的标准 二、大学生常见的负性情绪 三、大学生负性情绪的调适 第三节 感悟人生快乐 一、快乐就在你心中——学会感谢生活 二、快乐就在你的态度中——学会接受生活 三、快乐就在你身边——学会为现在生活 四、快乐就在你的努力中——学会创造生活 【训练与思考】 第五章 大学生学习心理指导 第一节 大学学习新理念 一、学习的概念与特征 二、高职院校学习的新特点 三、树立学习新理念 第二节 学会学习 一、学习方法的学习 二、技能的学习 第三节 大学生学习心理问题及其调适 一、学习中常见的心理问题 二、学会自我调适,提高学习效率 【训练与思考】 第六章 大学生人际交往感悟 第一节 人际交往与人际吸引 一、人际交往 二、大学生人际吸引及其影响因素 第二节 人际交往中的心理效应与理念法则 一、影响人际交往的心理效应 二、人际交往的基本法则 三、人际交往的基本理念 第三节 人际交往中的心理误区与调适 一、大学生人际交往中常见的心理误区 二、大学生人际交往误区的原因分析 三、走出人际交往误区的自我调适 第四节 交往的艺术 一、管理好你给别人的印象 二、学会倾听和表达 三、讲究批评的艺术 四、以幽默化解困境 五、善于主动交往和换位思考 【训练与思考】 第七章 大学生恋爱心理透视 第一节 大学生恋爱概述 一、爱情的心理学含义 二、恋爱的一般过程 三、恋爱对大学生的影响 四、大学生恋爱的特点 第二节 大学生恋爱导致的心理问题与调适 一、大学生恋爱中的心理困扰 二、大学生恋爱中的心理问题与自我调适 三、大学生失恋与自我调适 第三节 大学生恰当的恋爱方式 一、完美的爱情体验 二、科学的恋爱观 三、纯洁的恋爱动机 四、专一的恋爱对象 五、适度的恋爱行为 六、提高爱的能力 【训练与思考】 第八章 大学生性心理分析 第一节 正确看待性问题 一、性的概述 二、性心理健康 第二节 大学生性心理分析 一、性生理机能的发育 二、性心理的发展 三、大学生性心理特征 第三节 直面大学生性行为 一、大学生性行为的现状 二、大学生可能存在的性问题 三、大学生发生性行为的心理因素 第四节 关于性问题的忠告 一、贞操观的自我矛盾 二、手淫与性梦 三、“一夜情”不宜向往 四、“同志”应保持距离 五、对宿舍内“留宿异性”说不 【训练与思考】 第九章 大学生常见挫折与应对 第一节 挫折概述 一、挫折的含义 二、挫折产生的原因 三、加强大学生挫折教育的意义 第二节 挫折的双重意义 一、挫折的双重性 二、挫折对强者的积极意义 三、挫折对弱者的消极意义 第三节 大学生常见的挫折心理及其调适 一、大学生生活中常见的挫折 二、大学生受挫后的行为反应 三、大学生受挫后的心理调适 【训练与思考】 第十章 大学生生死观探寻 第一节 生死观概述 一、生命的价值分析 二、死亡的理性思考 三、生死观的典型理论 第二节 感恩生命 一、生命的缘起 二、珍爱生命,直面死亡 第三节 敢于同死亡抗争 一、大学生自杀

<<大学生心理健康指导>>

现象的心理分析 二、生如夏花，死如秋叶 【训练与思考】 第十一章 大学生常见心理障碍及心理保健 第一节 大学生常见的心理障碍 一、心理问题与心理障碍 二、大学生心理障碍的主要类型 三、重性精神疾病 第二节 大学生心理危机与干预 一、大学生心理危机 二、大学生心理危机的干预 第三节 大学生心理咨询与心理保健 一、心理咨询与心理治疗 二、大学生自我心理保健 【训练与思考】 后记

## &lt;&lt;大学生心理健康指导&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 大学生心理健康概述 第一节 健康与心理健康一、健康的内涵（一）认识健康世界卫生组织（WHO）总干事马乐博士曾经说过：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。”

那么，什么是健康？

在一般人的理解中，健康就是没病。

我国《辞海》（1979年版）中也是这样解释：“健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。”

通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。

不难发现，它还仅仅停留在身体健康的层面，这也是当前很多人对健康的理解。

其实早在1948年，世界卫生组织成立时，在其宪章中就对健康作出这样的定义：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

1989年，世界卫生组织又修改了健康的概念，增加了道德健康，由此可见，衡量是否健康至少需要包括以下四个层面的内容：（1）身体发育情况，如是否有生理疾病或缺陷，身体各部分的机能状况等，这是健康的基础。

（2）心理发展状况，如是否有心理疾病，是否有持续的、积极的心理发展状态等。

（3）社会适应程度，如掌握了多少生活知识和技能，是否有正确的人生目标，是否能遵守社会生活规则、融入现实社会生活，能否在不同时间、不同岗位上扮演好各种角色等。

（4）道德文明水准，如道德认知水平和道德行为状况等，道德健康的最高标准是无私奉献，最低标准是不损害他人。

（二）健康新内涵世界卫生组织在界定了健康的概念后，还进一步指出健康的新内涵：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

因此，健康是生理健康与心理健康的统一，两者是相互联系、密不可分的。

当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样，长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。

因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

健全的心理有赖于健康的身体，而健康的身体同样离不开健全的心理。

二、心理健康及其特征（一）心理健康的概念戴尔·卡耐基认为，一个人事业上的成功，只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是依靠良好的心理素质和善于处理人际关系。

重视心理健康已成为当今世界的大趋势。

什么是心理健康？

一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的？

这是一个复杂的问题，不同学者从不同的角度会有不同的论述。

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。

1946年，第三届国际心理卫生大会提出：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态”，并将心理健康的标准界定为“身体、智力以及情感十分调和；适应环境；有幸福感；在工作中能发挥自己的能力和能力，过着有效率的生活。”

概括而言，心理健康是指不仅个体没有心理上的疾病和变态，而且在身体上、心理上、社会上均能保持最佳的状态。

我国的一些学者对心理健康曾做过这样的概括：具有幸福感和安定感。

身心的各种机能健康；符合社会生活的规范，自我的行为和情绪适应；具有自我实现的理想和能力；人格统一和谐；对环境能积极地适应，具有现实志向；具有处理、调节人际关系的能力；具有应变、

## <<大学生心理健康指导>>

应急及从疾病或危机中恢复的能力。

可见，心理健康的人内心世界与客观环境是一种平衡关系，是自我与他人之间一种良好的人际关系的维持，即不仅能获得确保自我安定感和安心感，还能自我实现，具有为他人的健康贡献和服务的能力。

（二）心理健康的特征虽然目前心理健康的概念众说纷纭，但对心理健康特征的认识已有很程度的一致性。

特别是英国心理学家雅霍达（Marie Jahoda）所提倡的“积极的精神健康”，对于现代社会中的人们来说很有裨益。

主要包括以下六个方面。

（1）自我认知的态度。

心理健康的人，能对自己作出客观的分析，对自己的体验、感情、能力和欲求等作出正确的判断和认知。

（2）自我成长、发展和自我实现的能力。

心理健康的人的心态绝对不会是消极的、厌世的或万念俱灰的，他会努力去实现自己内在的潜能，自强不息，即使遇到挫折，也会成长起来，去追求人生真正的价值。

（3）统一、安定的人格。

心理健康的人能有效地处理内心的各种能量，使之不产生矛盾和对立，保持均衡心态。

他对于人生有一种统一的认知态度，当产生心理压力和欲求不满时，有较高的抗压力及坚韧的忍耐力。

（4）自我调控能力。

对于环境的压力和刺激，能保持自我相对的稳定，并具有自我判断和决定的能力。

不依附或盲从于他人，善于调节自我的情绪和能力，果断地决定自己的发展方向。

（5）对现实的感知能力。

心理健康的人，在现实生活中不会迷失方向，他能正确地认知现实世界，判断现实。

（6）积极地改善环境的能力。

心理健康的人，不会受环境的支配和控制，而是顺应环境，适应环境，并积极地发问、变革环境，使之更适应人的生存。

在这样的环境中，他热爱人类，适当地工作和游戏，保持良好的人际关系，并有效率地处理和解决问题。

我们可以看到，心理健康概念是一种理想化的心理状态，是与心理障碍和心理疾病相对而言的。

随着社会的飞速发展，人类对心理健康的概念也将有一个不断修正和完善的过程。

三、大学生心理健康的标准（一）心理健康的标准众所周知，人的生理健康是有标准的，其实一个人的心理健康也是有标准的。

虽然心理健康的标准不及生理健康的具体与客观，但是国内外的许多心理学家都曾对心理健康的标准做过界定。

世界心理卫生联合会把这四点作为心理健康的标准：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感和在工作与职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

美国学者坎布斯认为，一个心理健康、人格健全的人应有四种特质：积极的自我观；恰当地认同他人；面对和接受现实；主观经验丰富，可供取用。

心理学家密特尔曼和马斯洛提出心理健康的十条标准：是否有充分的安全感；是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；自己的生活理想是否切合实际；能否与周围环境保持良好的接触；能否保持自身人格的完整与和谐；是否具备从经验中学习的能力；能否保持适当和良好的人际关系，能否适度地表达与控制自己的情绪；能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

台湾学者王沂钊历经多年的研究，认识到唯有健康的心理，才会有健康的生活习惯与健康的身体，才能在社会上保持较高的效能，进而提出以下六项衡量个人心理是否健康的准则：要有工作而且乐于工作（这是人性最高的心理需求和快乐的来源）；要有朋友而且乐于与他人交往（通过与人分享心

## <<大学生心理健康指导>>

情，体会爱的幸福感，能够稳定情绪），要适当了解自己并且悦纳自己；能客观地评价他人并认可他人；能与现实环境保持良好的接触；经常保持满意的心情。

台湾学者黄坚厚在1982年提出了衡量心理健康的四条标准：乐于工作，能在工作中发挥智慧和能力，以获取成就和满足；乐于与人交往，能和他人建立良好的关系，与人相处时正面态度多于反面态度；对自己有适当的了解和悦纳的态度；能与环境保持良好的接触，并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

我国著名心理学家郑日昌教授认为，心理健康包括：正视现实；了解自己；善与人处；情绪乐观，自尊自制；乐于工作。

## 后记

大学生是最有活力和生气的一代，也是国家兴旺发达的希望。

近年来，大学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生，且有上升的趋势。

大学生自杀或致伤、致死他人，给学生家庭带来极大的心灵伤害，在高校和社会上都产生了很大的影响，因此，大学生心理健康教育越来越受到各方的关注和重视。

尽管我们认为大学生并非是心理疾病的高危人群，但大学生的心理健康必须引起我们足够的重视。

我们强调心理健康教育的重要性，不是因为大学生的心理问题已经很严重，而是因为心理健康本身很重要——它是大学生成长、成熟的必备素质，是大学生全面发展的坚实基础。

本书是我们近年来开展大学生心理健康教育经验以及心理咨询的心得体会，主要针对当代大学生心理健康方面存在的心理问题展开，内容涉及心理健康与大学生成长、了解与认识自我、管理好情绪、掌握大学学习方法、学会人际交往、正确处理恋爱与性问题、乐观应对挫折、全面理解生命与死亡、了解常见的心理疾病等大学生心理活动诸方面。

<<大学生心理健康指导>>

编辑推荐

《大学生心理健康指导》由辽宁科学技术出版社出版。

<<大学生心理健康指导>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>