

<<大学生心理健康教育探讨>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育探讨>>

13位ISBN编号：9787560730769

10位ISBN编号：7560730760

出版时间：2005-8

出版时间：山东大学出版社

作者：吴少怡、张宇/国别：中国大陆

页数：208

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>

## <<大学生心理健康教育探讨>>

### 内容概要

心理健康教育始终应是高校健康教育的重点。

心理健康教育确实有利于人们的健康发展，有利于心理障碍的预防和恢复。

时下如何加强和培养大学生健康的心理正是高等教育亟待解决的问题，理所当然就成了高校健康教育的方向。

本书是对高校健康教育的探讨，为高校同行提供参考，以便促进我国大学生心理健康教育的发展，为他们终生的身心健康打下良好的基础。

本书结合大学生实际，广泛深入开展谈心活动，有针对性地帮助大学生处理好这习成才、择业交友、健康生活等方面的具体问题，提高思想认识和精神境界。

重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力，要制定大学生心理健康教育计划，确定相应的教育内容、教育方法促进大学生全面发展的重要途径和手段。

## <<大学生心理健康教育探讨>>

### 书籍目录

以科学发展观为指导切实做好高校大学生心理健康教育工作我国高校团体心理咨询的发展与趋势高校心理健康教育与心理咨询发展趋势高校心理教育网络环境的系统实现和探索迫在眉睫的高校心理教育机构的科学化管理心理辅导员的枯竭与督导心理咨询者个人素质专业教育培训的现状与思考大学生心理健康教育和素质拓展课程体系的构建与实践上海高校心理健康教育与心理咨询工作的发展与思考高中学生心理健康状况调查对高校心理健康教育的启迪大学生心理健康教育工作的实践与探索清华大学连续四年新生心理健康状况的分析论心理问题形成的综合原因人文关怀——高校心理咨询的核心理念大学生边缘型人格障碍的诊断及治疗大学生心理需求调查与教育策略探讨大学生主观幸福感与心理健康的相关研究高校经济困难大学生的人格特征研究高校贫困生心理问题及其应对方式的研究高校贫困生心理问题分析研究大学生心理求助方式研究研究生与本科生人格特质研究我国大学生自杀研究及自杀预防对策心理危机产生规律初探以及团体辅导干预的有效性研究试析影响大学生自杀的非理性观念高职院校大学生自杀行为分析及危机干预模式的探索试论影响大学生职业发展的心理因素大学生就业心理分析与心理辅导大学生生涯规划初探大学生心理健康普查和建档工作的冷思考整体功能态语境下的心理咨询用好主渠道,开辟多渠道,构筑大学生心理健康教育新模式独生子女与非独生子女大学生心理健康水平发展研究大学本科一年级新生的心理分析与对策中国大学生心理量表的应用实践探讨大学新生心理健康教育探索大学生学习成绩与心理健康水平的关系研究大学生艺术教育心态分析及对策构建大学生心理健康教育新体制的设想

## &lt;&lt;大学生心理健康教育探讨&gt;&gt;

## 章节摘录

真正的自杀包括强烈的自杀愿望，并做准备，选择方法，采取自毁的行为。

樊富珉等人的研究发现，部分大学生自杀未遂者并没有死的决心，只是一种自我伤害性行为，与真正的自杀不同，称之为准自杀，即指蓄意自我伤害行为。

尽管准自杀者求死意志并不坚决，其采取自杀行为往往有其他目的，如引起他人关注，操纵他人等；但如判断错误或缺乏必要措施，也可能酿成悲剧。

准自杀者大多有不良的社会背景，如，家庭破碎、从小失去关心等。

他们采取自杀行为主要是期望解除精神压力，向他人显示自己内心的无助和失望。

但常常也带有报复或希望改变他人的意图。

由于准自杀的意念通常只在几分钟内形成，死的意念不坚决，且多采用低危险自杀方法，易被发现。

北京大学陈仲庚教授将自杀分为情绪性自杀和理智性自杀两类。

情绪型自杀常常由于爆发性的情绪所引起，其中由委屈、悔恨、内疚、羞惭、激愤、烦躁或赌气等情绪状态所引起的自杀。

此类自杀进程比较迅速，发展期短，甚至呈现即时的冲动性或突发性。

理智性自杀不是由于偶然的外界刺激唤起的激情状态导致的，而是由于自身经过长期的评价和体验，进行了充分的判断和推理以后，逐渐地萌发自杀的意向，并且有目的、有计划地选择自杀措施。

因此，自杀的进程比较缓慢，发展期较长。

对大学生自杀现象的分析发现，情绪型自杀者居多。

对自杀者的心理状态研究发现，想自杀的人共同的心理特征是孤独，认为谁也理解不了自己，谁也帮不了自己，在这个世界上唯有自己最不幸、最痛苦。

因此绝望，想以死来解脱困境。

但实际上，想自杀的人心情很矛盾，想死的同时渴望获得帮助。

作者在对大学生自杀现象调查的基础上，概括出自杀者的如下的心理状态及表现： 1.矛盾心态。

死亡对自杀者是既可怕又有吸引力的事。

现实生活中许多有形无形的困难可以在死亡的幻想中得以解决和满足。

但死亡毕竟是可怕的，自杀者一面想解脱，一方面又向他人求助。

## 2.偏差认知。

企图自杀者的知觉常因情绪影响而变得歪曲。

表现为“绝对化”或“概括化”或两者交替。

绝对化是指对任何事物怀有认为其必定如此的信念。

## 3.冲动行为。

大学生的自杀意念常常在很短的时间内形成，因情绪激动而导致冲动行为，一想到死马上就采取行动。

他们对自己面临的危机状态缺乏冷静的分析和理智的思考，往往认定“没办法了，只有死路一条”，思考变得极其狭隘。

## 4.关系失调。

自杀者大多性格内向、孤僻、自我中心，难以与他人建立正常的人际关系。

当缺乏家庭的温暖 and 爱护，缺乏朋友师长的支持与鼓励时，常常感到彷徨无助，最后变得越来越孤独，进入自我封闭的小圈子，失去自我价值感。

.....

<<大学生心理健康教育探讨>>

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>