

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787561226308

10位ISBN编号：7561226306

出版时间：2009-8

出版时间：王云霞 西北工业大学出版社 (2009-08出版)

作者：王云霞

页数：287

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>

<<大学生心理健康教程>>

前言

21世纪是一个快速发展的世纪，一个竞争激烈的世纪，一个交往频繁的世纪，一个国际化的世纪，也是一个充满挑战和机遇的世纪。

21世纪也是我国高等教育蓬勃发展的世纪。

随着高等教育逐渐走向大众化，越来越多的青年学生踏进高校大门，接受高等教育，为今后的职业生涯和人生发展奠定基础，强化素质。

青年学生“好比早上八九点钟的太阳”，朝气蓬勃，对未来充满无限希望。

他们渴望通过自身努力去实现自己的人生价值，期望通过展示自己的聪明才智，获得成功的人生。

但是，要想在21世纪取得成功，不仅要有良好的思想道德素质和科学文化素质，还要有创新的精神、进取的态度、竞争的意识、应变的能力、沟通的技巧、充分的自信、敏捷的思维、积极的情绪和健全的人格。

人才心理素质的优劣将会成为评价21世纪高等教育质量的重要指标，成为21世纪成功人才的必备条件。

大力加强大学生心理健康教育，不仅是时代发展的要求，也是社会发展对培养高素质创新人才的必然要求。

同时对于提高大学生适应社会生活的能力，培养良好的人格特征，促进心理素质和思想道德素质、文化专业素质和身体素质的协调发展，具有重要意义。

近年来，党和国家十分重视大学生的心理健康教育工作，把它作为加强和改进学生思想政治教育的一项重要任务来抓，并且对高校心理健康教育与心理咨询工作提出了新的要求。

实践证明，心理健康教育在解决大学生的成长问题、潜能开发、心理困扰，以及优化学生心理素质、增进心理健康、预防心理疾患、促进全面发展等方面，有着其他教育不可替代的作用。

加强心理健康教育，优化大学生的心理素质，开发大学生的心理潜能，已经成为教育界的共识。

因此，从促进人的全面发展和社会对高技术人才的要求来看，心理健康教育应该说是大学教育人才培养目标中必不可少的重要环节。

正是基于以上认识，本着贴近大学生，针对大学生特点，按照通俗性、趣味性、可读性并重的原则编写了这本提升大学生心理素质的教程。

全书围绕大学生的求学读书的主要心理问题，分为十个专题讲述。

讲述中以案例引导，围绕案例介绍心理学知识，在交流中教授解决心理问题的方法和技巧，从而增强可读性和实用性，形成本书的主要特点。

<<大学生心理健康教程>>

内容概要

《大学生心理健康教程》通过对心理学相关理论的阐述分析，旨在帮助正值青春年华的大学生在自身成长与发展的过程中，学会科学运用心理学的技巧和方法，正确地进行自我分析与评价，以达到积极的自我认知。

教材所涉及的十个专题循序渐进，各个不同的主题相对独立。

通过《大学生心理健康教程》的学习不仅有利于学生在整个大学期间养成健康的心理和调适自我素质的能力，还能够以人本和发展的理念自觉地塑造自身健全的人格，从而促使学生顺利完成学业，促进人生和谐发展。

《大学生心理健康教程》可供高等院校本专科学生学习使用，也可作为心理教育工作者的参考书。

。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

绪论共唱“同一首歌”——心理健康专题一 认识自我完善自我——大学生自我认识与适应心理专题二 快乐与忧伤的源泉——大学生情绪心理专题三 钢铁是这样炼成的——大学生人格心理专题四 梅花香自苦寒来——大学生学习心理专题五 相逢何必曾相识——大学生人际交往心理专题六 校园里永恒的交响曲——大学生恋爱心理专题七 心有千千结——大学生性心理专题八 亦真亦幻的精彩世界——大学生网络心理专题九 掌控属于自己的人生——大学生就业心理专题十 而今迈步从头越——大学生常见心理疾病与防治参考文献

<<大学生心理健康教程>>

章节摘录

我们知道，生存能力、适应能力、承受挫折的能力、专业能力、开拓创新的能力与合作共事的能力是现代社会生活所必须具备的能力因素，是构成健康成熟的心理素质的主导因素，这将决定着一个人的心理功能即社会活动的效能和水平。

其中适应能力具有关键性的意义，“不能适应就不能生存”，不能生存就无所谓创造，那么一切都无从谈起。

基于适应的本质规律；一个人的适应能力可以通过学习和训练，有目的的引起感受性的变化，增强或降低以达成适应，从而满足环境及活动任务的需要。

人与人之间的适应能力存在着极大的差异性，同样的环境，同样的校园生活有的能够适应，有的则不能适应，不同的环境，不同的岗位需要不同的知识和能力结构来适应，为增强个体的社会适应能力，就不能不研究影响适应的基本因素。

客观因素：包括环境因素、物质条件、社会条件、人际关系等。

一般来说客观条件是不变的，要通过自身的调节去慢慢适应。

所以客观因素最终要通过主观因素起作用。

主观因素：包括一个人的需要、目的与动机、兴趣、态度、知识经验、技能技巧、身心素质、健康状况等。

主观条件是可以改变的，它通过自身的努力最终可以达到目标，甚至可以通过自己的努力改变客观条件，从而达到适应社会、适应自然的目的。

<<大学生心理健康教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康教程》由西北工业大学出版社出版。

<<大学生心理健康教程>>

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>