

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787561736548

10位ISBN编号：7561736541

出版时间：2004-6-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：黄希庭

页数：269

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>>

### 前言

今年5月初，我在大学生中做过一个小范围的开放式问卷调查：“你认为什么样的行为是心理健康者的特征性行为？”

依据你的看法请写出5至10条。

”收回问卷49份，提出的特征性行为共计393条，经内容分析可分为12类，按百分比多少依次排列如下：  
： 爱学习，乐于工作，积极上进，对生活充满希望（20.5%）； 尊重他人，帮助他人，人际关系好（15.7%）； 能正确认识自己，有自信心，不自卑（11.8%）； 能客观地看待事物，能适应新环境（11.5%）； 能调整自己的心态，情绪较稳定（11.4%）； 意志坚定，遇困难不退缩（10.2%）； 行为举止合乎情理（9.7%）； 有忠心、良心，爱憎分明（2.8%）； 无人格障碍、无精神病（2.6%）； 有理想、有抱负和责任心（1.4%）； 尊敬师长、团结同学、帮助弱小（1.4%）； 身体健康无疾病（1.0%）。

心理健康的内涵既丰富又模糊。

人们在确立心理健康时，可能依据的标准不同，也可能着眼点不同，把握的尺度也不尽相同。

在我看来，心理健康是有层次性的，大致可分为心理疾病或障碍、心理机能正常和健全人格三个层次。

其中，心理疾病或障碍属于不健康的层次。

心理机能正常属于心理适应层次，其基本特征主要表现为能消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态，对周围环境适应，内心无严重冲突。

而完美人格（perfect personality）属于高层次的心理健康，表现为有高尚的目标追求，发展建设性的人际关系，从事具有社会价值的创造，渴望生活的挑战，寻求生活的充实与人生意义。

关于健全人格，西方的一些学者如弗洛伊德（S.Freud）、阿德勒（A.Adler）、兰克（O.Rank）、荣格（C.G.Jung）、皮尔斯（F.Perls）、艾利斯（A.Ellis）、罗杰斯（C.R.Rogers）等都曾提出过自己的观点。

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

心理健康的内涵既丰富又模糊。人们在确立心理健康时，可能依据的标准不同，也可能着眼点不同，把握的尺度也不尽相同。在我看来，心理健康是有层次性的，大致可分为心理疾病或障碍、心理机能正常和健全人格三个层次。

## <<大学生心理健康教育>>

### 作者简介

黄希庭（1937-），西南大学资深教授、博士生导师，校学位委员会和学术委员会副主任，曾任国务院学位委员会第五届心理学学科评议组召集人。

首届国家级“教学名师奖”获得者。

有四本教材获教育部高等学校优秀教材一、二等奖，三项教学科研成果获国家级和省部级一、二等奖。

郑涌（1967-），西南大学教授、博士生导师，中国心理学会人格心理学专业委员会副主任，重庆心理学会常务理事兼学术工作委员会主任。

长期从事人格与心理健康研究，已出版著作十余部，发表学术论文近百篇，获省部级以上科研成果奖励七项。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论第一节 心理健康的含义一、健康的概念二、心理健康的概念三、心理异常的类别第二节 大学生心理健康的特殊性一、大学生的心理健康状况二、大学生的阶段特征与心理健康三、大学生心理健康的常见问题第三节 大学生心理健康教育概要一、大学生心理健康教育的目标二、大学生心理健康教育的原则三、大学生心理健康教育的方法与途径第二章 大学生心理健康教育的生物基础第一节 心理与行为的生物基础一、认知活动的生理基础二、情绪活动的生理基础三、人格特征的生理基础四、社会行为的生物基础第二节 心理障碍的生理机制一、关于神经症二、关于人格障碍三、关于精神分裂症第三节 大学生的生理特点与心理健康教育一、大学生的生理发展特点二、大学生生理发展对心理的影响三、大学生生理特点与心理健康维护第三章 大学生心理健康教育的人格基础第一节 人格与健全人格一、人格及其特征二、健全人格的思想三、健全人格与心理健康第二节 人格类型与心身健康一、A型人格类型与冠心病二、C型人格类型与癌症三、内控观与外控观四、乐观主义与悲观主义第三节 大学生的人格特点与心理健康教育一、大学生的人格特点二、大学生的不良人格及其调控三、大学生健全人格的自我修养第四章 大学生心理健康教育的文化基础第一节 文化的心理学意义一、文化的内涵二、文化对人的心理和行为的影响第二节 文化差异与心理健康一、文化差异与心理健康观念二、文化差异与心理异常第三节 大学生的文化特点与心理健康教育一、影响大学生心理健康的文化因素二、大学生心理健康教育的文化思考第五章 学习与心理健康第一节 大学生学习的一般问题一、学习与大学生的学习二、大学生学习心理的特点三、大学生学习心理的发展变化第二节 大学生的学习与心理健康的关系一、学习对大学生心理健康的影响二、大学生学习心理问题及原因分析第三节 大学生学习心理健康教育对策一、大学生学习心理的自我调适二、促进大学生学习心理健康第六章 网络与心理健康第一节 大学生网络心理的一般问题一、互联网的基本特征.....第七章 人际关系与心理健康第八章 恋爱与心理健康第九章 性与心理健康第十章 就业与心理健康第十一章 休闲活动与心理健康第十二章 压力应对与幸福感第十三章 焦虑与调节第十四章 抑郁与调适第十五章 危机的觉察与干预参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：插图：4.面对并接受现实每一个人都是从过去经现在走向未来的。

心理健康的人能够面对现实、接受现实，而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中。

他既能吸取过去经验，也能正视现在、规划将来；既能重视现在，也能权衡过去、现在与未来的关系，预见即将来临的问题和困难，并事先设法加以解决。

而心理不健康的人往往以幻想代替现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，常常抱怨自己生不逢时或责备环境不公而怨天尤人，对未来十分悲观。

当然，心理健康的人也会遭遇挫折，也有面对失败的时候，但他对各种经验，无论成功与失败的经验都能持开放的态度；当其面对失败与挫折时，他既不会否认或推诿，也不会因此而否定自己，而能将其视为自身经验的一部分，坦然面对，从容应付。

5.能调节情绪，心境良好心理健康的人能恰当地协调自己的情绪，其心情以喜悦、愉快、乐观、满意等积极的情绪状态为主，虽然也会有沮丧、愤怒、悲伤、恐惧等消极的情绪状态，但不会长久持续。他的情绪表达是适度的，控制恰如其分，不会太过或不及；情绪如果不加以控制或过分压抑都有损于心理健康。

心理健康的人当然不是没有七情六欲，重要的是他在情绪方面能恰当地估量并表现得合乎情境。

疏解消极情绪对心理健康尤为重要，如果不加以调控，经常以消极的情绪和态度看待人生，不仅情绪上会愈加郁闷和沮丧，而且会感到压力越来越多、越来越重，身心不堪重负。

因此，心理健康的人，心境通常是开朗的、乐观的。

6.热爱生活，乐于学习和工作心理健康的人珍惜和热爱生活，并享受人生的乐趣，而不会视生活为负担。

他乐于学习，积极工作，在学习和工作中施展才能，并从学习和工作成绩中得到满足和激励。

对学习和工作的投入，能使人获得成就感并提高自我价值感，有益于心理健康。

乐于学习和工作，既反映出一个人的学习和工作能力，同时也是心理健康的一个重要指标。

一个心理健康的人，是热爱生活、乐于学习、勤于工作的人。

7.人格完整独立人格是个体的才智、情绪、愿望、价值观和习惯行为方式的有机整合。

心理健康的人能够有效地处理各种能量，使之不产生对立和冲突，保持人格完整、协调、和谐；当产生心理压力和欲求不能满足时，其统一的人生态度使自我保持相对稳定性，不依附或者盲从于他人，能果断地决定自己的发展方向。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育(第2版)》为中国心理学教学工作委员会推荐。

<<大学生心理健康教育>>

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>