

<<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：9787564016685

10位ISBN编号：756401668X

出版时间：2008-8

出版时间：上官凤 北京理工大学出版社 (2008-08出版)

作者：上官凤 编

页数：242

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

心理健康是大学生综合素质发展的基石，是大学生顺利地度过大学生活的前提。从促进人的全面发展和现实对高职教育培养人才的需求来看，提高自身心理健康的水平，是当代大学生的一门必修课。

这本书紧密结合大学生的生活实际，对大学生可能遇到的问题运用贴近学生的理念和语言进行了深入浅出的探讨，给出了有针对性的解决办法，同时还提供了一些相应的心理自测测量表，供同学们自我了解和进一步阅读学习，使之成为关注自身成长和心理健康的大学生朋友的读本。

本书由哈尔滨铁道职业技术学院的上官凤老师主持编写，其中第一、二、七、八、十章由上官凤老师编写，第三、六、九章由姜晓光老师编写，第四、五、十二章由上官姝慧老师编写，第十一章由马欣老师编写。

由于编者的水平有限，对有关问题的研究和探讨还不够深入，加之时间有限，如有不尽如人意的地方，恳请同行指教。

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

心理健康是大学生综合素质发展的基石，是大学生顺利地度过大学生活的前提。从促进人的全面发展和现实对高职教育培养人才的需求来看，提高自身心理健康的水平，是当代大学生的一门必修课。

《大学生心理健康教育》主要包括大学生心理发展及成长中的问题、自我意识与心理健康、情绪与心理健康、意志品质与心理健康、个性与心理健康、学习与心理健康、人际交往与心理健康、择业也心理健康、网络与心理健康、心理咨询与心理治疗等内容，系统、全面地论述了大学生心理健康各个方面的理论知识，并配以案例、心理自测表，同时给出了有针对性的解决方案。是高职院校开展教学的理想教材，也是大学生的良好自学读本。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章 绪论第一节 健康与心理健康第二节 心理健康教育的原则和内容第三节 心理健康教育的目标和意义第四节 增进大学生心理健康的途径和方法第二章 大学生心理发展及成长中的问题第一节 大学生心理发展特点及心理发展过程中的矛盾第二节 大学生常见的心理疾病及人格障碍第三章 自我意识与心理健康第一节 大学生自我意识概述第二节 大学生自我意识偏差第三节 培养健全的自我意识第四章 大学生情绪与心理健康第一节 情绪的理论概论第二节 情绪、情感的分类第三节 大学生的情绪特征第四节 大学生情绪的自我调节第五章 大学生意志品质与心理健康第一节 意志概述第二节 大学生意志品质的特点和常见问题第三节 大学生良好意志品质的培养第六章 大学生个性与心理健康第一节 个性概述第二节 个性对大学生成才的影响第三节 优化大学生个性的途径与方法第七章 大学生学习与心理健康第一节 学习理论基础第二节 大学生学习中常见的心理问题第八章 大学生人际交往与心理健康第一节 人际交往概述第二节 影响人际交往的因素第三节 建立良好的人际关系第九章 大学生恋爱与性心理第一节 培养健康的恋爱心理和行为第二节 走出性心理误区第十章 择业与心理健康第一节 个性心理特征与择业的关系第二节 择业过程常见的心理问题第三节 大学生择业中常见的心理障碍及其调适第四节 大学生求职成功的技巧第十一章 网络与心理健康第一节 互联网与大学生第二节 大学生的网络行为及心理分析第三节 目前大学生存在的主要网络心理问题第十二章 心理咨询与心理治疗第一节 心理咨询与心理治疗的一般知识第二节 精神分析疗法第三节 行为主义疗法第四节 其他疗法简介附录一、艾森克人格问卷 (EPQ) 二、性格测定三、气质的测定参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

第一章 绪论健康是生命之本、快乐之源，人人都企盼健康，并视其为人生的第一财富。而健康不仅取决于生理方面，还体现在人的心理状况和社会适应能力方面；健康的心理不仅关系到大学生学习、工作乃至生活，而且还关系到他们能否适应社会的变化发展，能否使自己成为面向现代化、面向未来、面向世界的合格人才。

第一节 健康与心理健康一、健康观念的发展健康是人类的永恒追求，但究竟什么是健康，一直是人们探讨的问题。

随着社会的发展以及人类对自身认识的深入，人们对健康的认识也随之发生变化。

早在公元2世纪，著名的罗马医生盖伦将健康定义为：“没有疾病的状态。

”这种健康观念长期统治着人们的健康意识，认为疾病是影响健康的主要因素。

人们对健康的认识仅局限于躯体的生物学变化。

20世纪初，《简明不列颠百科全书》把健康定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱的状态。

”而《辞海》也曾给健康定义为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并且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。

”上述这些解释都源于生物医学模式（生物医学模式是指从生物学角度来认识疾病与健康及其对策的模式）。

而人的本质是社会性，人是不能离开社会而独立存在的，人的一切反应都与社会息息相关。

科学技术的飞速发展及社会的急剧变革使人们面临着激烈的竞争。

频繁的应激、生活节奏的加快等都给人的心理带来前所未有的压力，对人们的健康产生了重大的影响。

人们已逐渐认识到心量、社会因素对健康具有不可忽视的作用。

人类的医学模式也随之发生了相应的变化：生物—心理—社会医学模式代替生物医学模式应运而生。

世界卫生组织（WHO）在1948年的成立大会上给健康提出了一个较为全面、完整、系统的定义，《世界卫生组织宪章》中指出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。

”

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》由北京理工大学出版社出版。

<<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>