

<<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：9787564036416

10位ISBN编号：7564036419

出版时间：2010-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：邓志军 编

页数：337

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

人类进入21世纪后,时代变化的节奏加快,幅度与强度增强,社会结构性变化周期也在缩短。这种急剧的社会变化、文化变迁要求人们用发展的眼光来看当今社会。

人类在时间维度取向上的重要变化正在挑战自身的潜能。

成长中的人面临着比过去更多的学习与适应问题。

学会学习,学会助人、求助和自助,自信理性地解决好发展中面临的问题,是当代大学生身心健康、成人成才的生存智慧之所在。

大学生作为社会中文化层次较高的群体都希望拥有一个健康的自我以适应时代的发展,更希望完善自我、发展自我,使自己的潜能得到充分地开发,使自己的人生更加辉煌。

但是,大学生作为一个特殊的社会群体面临着许多特殊的问题,诸如环境适应、人际交往、学习成才、情绪调节、人格完善、求职择业、网络诱惑等。

各方面的心理压力和冲突日益严重,反映出的心理困惑和问题也日益突出。

这些问题如果处理不当,对大学生的身心会造成不良的影响。

因此,加强大学生心理健康教育就成为高等院校人才培养中的一个重要课题。

当前加强和改进大学生心理健康教育的重要任务是宣传普及心理健康知识,帮助大学生认识心理健康对成才的重要意义;介绍增进心理健康的方法和途径,帮助大学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,有效开发心理潜能,培养创新精神;传授心理调适方法,帮助大学生消除心理困惑,增强克服困难、承受挫折的能力,珍爱生命、关心集体,悦纳自己、善待他人;建立大学生心理健康的危机干预机制,努力减少大学生因心理问题而引发的人身伤害事故。

为此,我们根据长年的工作经验在吸取大学生心理健康教育众多先进理论成果的基础上,编写了《大学生心理健康教育》一书。

本书以普及心理健康知识为大学生提供心理健康指导为出发点,力求体现以下特点。

一是以知识为基础,以能力为本位。

每章都把提高大学生对心理问题、心理障碍的应对和调适能力作为重点进行阐述,力图通过本课程的开设丰富大学生的心理健康知识,提高大学生对心理问题的应对能力,全面提升大学生的心理素质。

二是内容新颖,时代感强。

本书紧紧抓住了人们所普遍关注的“健康”这一人类永恒的课题,广征博引、深入浅出、理论联系实际,给人以新鲜感。

书中的观点和资料都是与目前大学生的学习、生活实际密切相关的,具有极强的时代感。

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

大学生的心理健康教育问题已成为高等院校人才培养中的一个重要问题。

《大学生心理健康教育》以普及心理健康知识，为大学生提供心理健康指导为出发点，以大学生如何应对心理障碍和提高调适能力为阐述重点。

全书体系完整，内容丰富，时代感强。

《大学生心理健康教育》既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可以作为大学生心理健康教育的自助读物，适合大学生、高校心理健康教师、高等教育管理者及相关工作者阅读。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

- 第一章 大学生心理健康新观念
  - 第一节 心理健康与大学生
  - 第二节 大学生心理健康的标准
  - 第三节 大学生心理健康的维护
- 第二章 大学生的自我意识
  - 第一节 自我意识概述
  - 第二节 大学生自我意识的特点及完善途径
  - 第三节 大学生自我同一性的确立
- 第三章 大学生人格发展
  - 第一节 人格概述
  - 第二节 影响人格发展的因素
  - 第三节 大学生健全人格的培养
- 第四章 大学生学习心理
  - 第一节 学习概述
  - 第二节 学习动机
  - 第三节 影响学习的非智力因素
  - 第四节 创造性思维与学习
  - 第五节 大学生常见的学习心理问题及调适
- 第五章 健康的爱情观
  - 第一节 爱情是什么
  - 第二节 大学生的爱情
  - 第三节 爱是共同成长
  - 第四节 爱与性
- 第六章 大学生的人际交往心理
  - 第一节 人际交往概述
  - 第二节 大学生人际交往的特点和意义
  - 第三节 大学生人际交往技巧
  - 第四节 大学生人际交往心理问题及其调适
- 第七章 生涯发展与心理健康
  - 第一节 生涯与大学生人生发展
  - 第二节 大学生职业生涯规划
  - 第二三节 大学生择业的心理问题
  - 第四节 大学生择业的心理调适
- 第八章 大学生的情绪健康
  - 第一节 情绪概述
  - 第二节 大学生的情绪
  - 第三节 大学生的情绪问题
  - 第四节 大学生的情绪调适
- 第九章 大学生压力及其应对
  - 第一节 压力与压力源
  - 第二节 大学生心理压力源研究
  - 第三节 大学生心理压力及应对策略
- 第十章 大学生的挫折心理
  - 第一节 挫折概述
  - 第二节 挫折产生的原因

## <<大学生心理健康教育>>

第三节 大学生的挫折

第四节 大学生挫折承受力的培养

第十一章 大学生心理危机及其预防

第一节 大学生心理危机概述

第二节 大学生心理危机的预防

第三节 大学生自杀及其原因

第四节 大学生自杀的预防和干预

第十二章 互联网与大学生心理健康

第一节 互联网与大学生

第二节 互联网对大学生心理的影响

第三节 大学生互联网心理及其调适

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

插图：（一）人类的心理过程心理过程即人的心理活动过程。

人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情绪情感过程和意志过程。

一是认识过程。

认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。

它包括：感觉、知觉、记忆、思维和想象。

二是情绪情感过程。

人们总是抱着自己的某种需要去认识和反映客观事物，在认识过程中，总会产生一种态度上的体验。

如满足了需要，达到了目的，则产生一种愉快的、肯定的、积极的态度体验；反之，则产生一种不愉快的、否定的、消极的态度体验。

这种由于需要是否满足而产生的态度上的体验就是情绪情感过程。

三是意志过程。

人类不仅要认识世界还要改造世界。

在改造世界的活动中，总是带有一定的目的性。

为了实现既定目的，就要想方设法去克服困难。

这种为了实现目的克服困难的活动则构成心理过程中的意志过程。

意志是自觉地确定目的并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现预定目的的心理过程。

辩证唯物主义心理学认为意志是人类特有的心理过程。

人的意志表现在行动的意识性和目的性，这是人类活动和动物活动的根本区别，也是人的意志行动和非意志行动的区别标志。

人的意志活动的实质不仅在于意识到行动的目的而且在于主动积极调节行动以实现目的。

意志对心理活动和行为的调节作用，一方面表现为抑制其他一切干扰实现预定目的的意图、动机、思想和情绪、约束行为、控制心境，防止任何冲动性动作出现；另一方面表现为依据情境调整自己的心理状态，选择有效方法，发动某些动作或行为，以实现预定目的。

意志不能离开客观现实而独立存在，它是受客观现实及其规律制约的。

这是因为，人的意志受目的所指引、受动机所推动，而目的和动机是人的需要决定的。

需要又是对客观现实的需求的反映，来源于客观现实，是受自然规律和社会生活条件制约的。

科学的心理学认为，在人的生活中，意志自由是相对的不是绝对的，即意志既是自由的又是不自由的。

说它是自由的，是因为在一定条件制约下，人可以按照自己的意愿去自主（或称自由）地、主动地确定目的、发动和制止某些动作、选择行为方式去完成预定目的。

说它是不自由的，是因为意志本身不能随意创造一切，人的一切行动都必须服从客观规律和人对客观规律的认识，否则就会在具体的行动中碰壁。

这就是辩证唯物主义心理学对意志实质的理解。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》是面向“十二五”高等教育课程改革项目研究成果。

<<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>