

<<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：9787811056556

10位ISBN编号：7811056550

出版时间：1970-1

出版时间：中南大学出版社

作者：肖汉仕 编

页数：197

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

亚里士多德曾经将人类的知识分作三大类，纯粹理性、实践理性和技艺，作为中国高等教育制度创新产物，高等院校应用型人才的培养目标正要求将这三者完美地融合在一起。

根据教育部关于高等院校应用型人才培养适应地方、区域经济和社会发展需要的指示精神，应用型高等院校培养的学生要有较强的应用技术的能力，要有较系统的学科基础理论，具有一定的创新与技术革新的理论能力。

教材，是体现教学内容和教学要求的知识载体及进行教学的基本工具，是高等学校学科建设成果的凝结与体现，也是深化教育教学改革、保障和提高教学质量的重要基础。

教材对高等学校的存在与发展具有举足轻重的作用。

组织教学改革，开发应用型高等院校特色教材，成为提高应用型高等院校竞争力，实现其人才培养目标的迫在眉睫的工作。

本教材贯彻为培养“应用型高级专门人才”的教学和科研服务的基本原则。

参编人员都是有着多年教学经验、治学严谨的优秀教师。

在教学上各有所长、来自不同应用型高等院校的教师以高度的社会责任感，协同配合，相互启发，相互砥砺，一起讨论写作提纲、体例和书稿，并在部分高校试用，根据教学效果修订书稿。

该教材的主要特点在于：（1）突出应用性。

教材建设必须符合在新机制、新模式下探索和创新高层次人才培养的要求。

该书的理论构架打破传统理论体系，通过职业分析和任务分析方法确定课程内容，将任务所需知识和技能按难易程度、逻辑关系以及这些任务在今后实际工作中的重要性加以系统地组织编排，使之成为以形成某项能力为目标的教学单元。

采用这种完全根据实际需要确定教学内容的方法，该教材要求的“应用性”原则有了实实在在的根据。

（2）突出实践性。

教材编写以应用型高等院校的办学性质、专业设点、培养目标、教学要求为依据，深入浅出，解决好“宽”与“专”之间的矛盾，强调新技术、新工艺，突出技能训练，注重可操作性。

教材编写人员充分了解本课程在实际应用中的情况，将用人单位的需求正确地反映到教学活动中和教材编写中，通过典型案例的综合应用，增加学生在实际工作中解决问题的能力，引导学生从“认识、实践，再认识、再实践”的过程中对知识进行系统理解。

在教材的编排上，打破了研究性教材的编写套路，先易后难，确保基础知识的有效教学，有着“低起点、有坡度、上水平”的特点。

（3）与全面素质教育相结合。

该教材服务于应用型、外向型、复合型人才的培养模式，适合应用型高等院校的办学特色，注重对应用型高等院校学生人格魅力培养、社会生存能力培养和创新能力的培养，有效提升应用型高等院校就业核心竞争力。

我们对参加教材编写的全体同仁致以诚挚的谢意，正是由于他们的辛勤劳动，编写工作才得以顺利完成，才能紧紧扣住湖南应用型高等院校教学教改特点、服务于应用型高等院校人才培养目标。

参与书稿修改的还有研究生：何欢、戴颖、郝文、杨娟、熊婧、彭如良、赵少华、黄文明、詹芳香、罗胜华。

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

从现代心理学角度分析，目前大学生的心理状况令人担忧。最近几次心理健康调查一表明，大学生已成为心理弱势群体，他们的精神行为阳性检出率约为16%，心理处于不健康或亚健康状态的学生约占50%左右。就目前的现状看，大学生的精神问题主要表现在自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等方面，其原因大多是学生的心理问题没有得到及时的调适和解决。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 重视心理健康注重自我保健第一节 重视心理健康第二节 心理健康的标准第三节 正确认识心理健康教育第四节 注重自我心理保健第二章 保持积极心态主动适应环境第一节 值得预防的心理现象第二节 了解自身心理特点第三节 保持积极心态第四节 积极适应现实第三章 改善学习方法学会自我学习第一节 适应大学特点改善学习方法第二节 被动向主动转化养成良好的学习习惯第三节 善于举一反三培养自学能力第四节 学会动手实践培养创造性思维第四章 注意人际交往妥善处理矛盾第一节 人际交往的必要性第二节 科学交往与沟通第三节 理智协调人际矛盾冲突第五章 加强自我监控优化行为习惯第一节 大学生成才需要自我监控第二节 如何优化自身行为习惯第三节 明确问题自我完善第六章 科学调适心态保持适当情绪第一节 认识情绪第二节 大学生常见的情绪困扰第三节 科学调适第七章 坦然应对挫折增强承受能力第一节 挫折及挫折心理第二节 提高挫折承受能力学会应对挫折第八章 慎重处理情感避免心理失衡第一节 大学生的情感特点第二节 理智处理情感问题第三节 恋爱中的心理卫生第九章 科学对待性心理免入性误区第一节 性心理第二节 性心理障碍第三节 性病的认识与防治第十章 做好生涯规划树立理想目标第一节 了解自我规划好职业生涯第二节 大学生的择业心态及其调适第三节 掌握求职技巧展示自我风采第十一章 认识心理障碍积极自助求助第一节 认识心理障碍第二节 心理障碍的表现第三节 心理障碍的防治参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

插图：案例一：某独立学院一名同学在高中曾是品学兼优的三好学生、优秀学生干部，因为高考发挥不够理想，只能被三本录取，家长为送她上学欠下了一笔较大的债务。

在入学后的一段时间里，她为此长期自责、内疚、懊悔，不断地埋怨自己，有时甚至近乎自虐，总觉得对不起父母，辜负了老师，形成了很大的心理压力，又觉得不好意思向别人求助，压抑在心里，逐渐由原来的自信变得自卑，由乐观变得悲观失望，经常失眠，不知如何是好，心理十分苦恼，曾产生辍学打工的念头。

后来通过听学校举办的心理健康教育讲座，鼓起勇气向心理老师寻求帮助，经过老师的心理辅导加上自我调适，她终于从痛苦中逐渐摆脱出来，放下心理包袱，找回了自信，并发愤图强，毕业时以优异的成绩考上了重点大学的研究生。

案例二：一位在美国依阿华大学留学的中国学生，智力超群，曾经因学习成绩优秀而成为人们崇拜的偶像，但却因为心理素质低下，无法承受竞争的压力，不知道如何处理人际关系而逐渐引发心理障碍。

1991年万圣节，他在刚刚获得博士学位不久，精神崩溃，心理变态，竟然买了手枪，将子弹射向了自己的导师、副校长、师弟和其他三名无辜者后自杀，酿成六死一伤残的惨剧，造成恶劣的社会影响。

案例三：前段时间大连一知名网站的论坛上出现了一个“出租自己”的帖子，引起了许多网友的关注。

帖子称，“本人欲将自己出租，只要不违背法律的要求都在考虑范畴！

陪聊，陪逛，陪吃……价格再议。

”发帖人自称是一名22岁在校大学生，“出租自己”只因为“太无聊”。

案例四：深圳特区某职业学院近三年来，因病病休、退学的学生总人数为106名，其中因心理疾病或心因性疾病病休、退学人数为8名，占休、退学总人数的7.5%。

以上案例表明，随着现代社会的发展，升学、择业、人际交往等各方面的竞争日趋激烈，大学生心理上的矛盾冲突加剧，承受的心理压力也越来越大，心理健康状态堪忧，大学生的心理健康教育自然也变得刻不容缓。

那么什么是心理健康？

心理素质包括什么？

为什么要开展心理健康教育？

对我们大学生有什么作用？

怎样才算真正的心理健康？

大学生怎样才能培养良好的心理素质，保持健康的心理状态呢？

这就是本章要与同学们探讨的主要问题。

后记

《大学生心理健康教育》一书在各方面的支持下终于完稿了。

本书由肖汉仕主编提出写作大纲，并进行修改、统稿，各位副主编参与了有关活动。

各章作者分别为肖汉仕（第一、二章）、傅伟（第三章）、陈艳（第四章）、李国华（第五章）、康文艳（第六、七章）、王浓章（第八、九章）、吴幼珍（第十章）、刘应君（第十一章）。

参与修改的还有研究生：何欢、戴颖、郝文、杨娟、熊婧、彭如良、赵少华、黄文明、詹芳香、罗胜华。

在编写过程中，除了集中了本编写组的集体智慧外，还参考了大量的相关研究成果，中南大学出版社孙如枫编辑、何彩章编辑付出了大量的劳动，湖南省独立学院联席会给予了大力的支持。

在此一并表示感谢。

由于时间仓促，加上水平所限，书中问题在所难免，敬请各位读者朋友指正，以便修正。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》为湖南省教学教改立项课题。

<<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>