

<<新编大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787811281224

10位ISBN编号：7811281228

出版时间：2009-9

出版时间：余杰、等 湘潭大学出版社 (2009-09出版)

作者：余杰

页数：266

字数：353000

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>

## &lt;&lt;新编大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 前言

我对心理学的兴趣始于大学毕业后留校担任学生辅导员，每日与学生朝夕相处，感受学生的心理困惑，便萌生要学点心理学的想法。

1997年，一个很偶然的机会，我参加了中国社会心理学会举办的全国大中学校学生辅导员心理健康教育培训班，虽然时间短暂，却使我对大学生心理健康教育产生了浓厚的兴趣。

于是，自己买来一些书，慢慢咀嚼起来。

此后，我又多次参加了相关的学习、交流活动和课题研究，乃至攻读教育学硕士，报考国家二级心理咨询师资格考试，并于2009年5月获得劳动与社会保障部颁发的国家二级心理咨询师资格证书。

从事大学生心理健康教育工作多年来，我一直在思考一个问题，即大学生心理健康教育究竟该如何深入、持续、有效地开展？

面对飞速发展的社会变革和日益激烈的社会竞争，人们的心理压力越来越大，各种心理问题层出不穷。

昔日被誉为“天之骄子”的大学生也有很多是因为心理问题被迫休学、退学，甚至自残、自杀。

这一现象已经引起包括党中央、国务院、各级教育行政主管部门、学校、家长以及社会的广泛关注。

为了响应党中央和国务院的号召，全国绝大多数高校都成立了大学生心理健康教育咨询机构，开设了大学生心理健康教育课程，这对提高大学生心理素质，维护大学生心理健康，起到了积极的推动作用。

但美中不足的是，已有的大学生心理健康教育教材多是从心理问题的表象出发，把大学生的个性心理问题与行为心理问题罗列在一起，强调对具体问题的调适而不是从根本上提高心理素质，结构较为松散，缺乏严密的逻辑性和系统性，因此，教学效果普遍不够理想。

本书依托湖南省教学教改立项课题，力图从心理素质教育、心理问题辅导和心理危机干预三个维度，提出大学生心理健康教育“三元”结构体系的改革思路。

首先是针对全体学生的心理素质普及教育，主要介绍心理学的基本知识和开展心理健康教育的重要意义，引导学生树立正确的健康观念，掌握心理活动的基本规律和大学生心理发展特点，了解人的需要、动机和行为三者之间的关系及其相互作用，认识压力和挫折所带给人们的机遇与挑战；其次是针对少部分存在心理问题或者可能存在心理问题的学生讲授心理问题辅导的有关知识，包括心理问题的概念及其发生发展的规律、自我心理调适的途径和方法、心理咨询的相关知识，引导学生正确认识心理问题，勇敢面对心理问题，积极寻求解决心理问题的途径和方法；最后是针对极少数无法通过自我调适和心理咨询解决问题的“危机分子”实施危机干预。

为了使“危机”可能带来的伤害最大限度地得以控制，则必须建立健全心理危机干预机制，以确保处于“危机”中的个体得到及时救助，而不会发生严重后果。

这一部分学生虽然数量非常少，但造成的伤害往往是最大的，而且往往无法弥补。

因此，必须加强危机干预的教育，提高学生的危机预警防护意识和能力，以便在需要的时候能够及时有效地发挥作用。

全书共分九章。

第一章，心理健康：打造健康新概念（黄甜）；第二章，心理发展：人人需要了解的科学（罗登辉）；第三章，需要与动机：一切行为的动力源泉（彭立春）；第四章，压力与挫折：不经历风雨怎能见彩虹（袁克俭）；第五章，心理问题：心中那份难言的痛（李美英、余杰）；第六章，自我调适：打开心结的良方（黄甜）；第七章，心理咨询：其实没有那么神秘（刘明理、付早霞）；第八章，生涯辅导：寻找人生最佳的发展模式（余杰）；第九章，危机干预：并不需要认同的帮助（余杰）。

全书由余杰负责总体框架设计，提出编写提纲，并最终完成统稿、修改和审定工作。

由于本人理论水平有限，加之成书时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

本书在编写过程中，得到了湖南科技大学党委副书记、副校长刘建武教授的高度重视和悉心指导，得到了湘潭大学出版社社长章育良教授和雷勇老师的无私帮助和大力支持，同时参阅和引用了国内外许多专家、学者的研究成果，在此，一并表示诚挚的谢意！

本书可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为心理咨询人员以及从事学生工作的副书记、辅

<<新编大学生心理健康教育>>

导员、班主任、思想政治教育专业教师等的参考用书。

## <<新编大学生心理健康教育>>

### 内容概要

《新编大学生心理健康教育》共分九章。

第一章，心理健康：打造健康新概念（黄甜）；第二章，心理发展：人人需要了解的科学（罗登辉）；第三章，需要与动机：一切行为的动力源泉（彭立春）；第四章，压力与挫折：不经历风雨怎能见彩虹（袁克俭）；第五章，心理问题：心中那份难言的痛（李美英、余杰）；第六章，自我调适：打开心结的良方（黄甜）；第七章，心理咨询：其实没有那么神秘（刘明理、付早霞）；第八章，生涯辅导：寻找人生最佳的发展模式（余杰）；第九章，危机干预：并不需要认同的帮助（余杰）。

全书由余杰负责总体框架设计，提出编写提纲，并最终完成统稿、修改和审定工作。

由于本人理论水平有限，加之成书时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

《新编大学生心理健康教育》可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为心理咨询人员以及从事学生工作的副书记、辅导员、班主任、思想政治教育专业教师等的参考用书。

## &lt;&lt;新编大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

心理素质教育篇 第一章 心理健康：打造健康新概念 第一节 心理健康的概念及其标准 第二节 加强大学生心理健康教育的重要意义 第三节 大学生心理健康教育的目标与任务 第四节 大学生心理健康教育的实施途径与方法 小贴士 第二章 心理发展：人人需要了解的科学 第一节 心理的概念及其实质 第二节 心理过程与个性心理 第三节 大学生心理发展的基本规律与特点 第四节 大学生身心发展及其相互关系 小贴士 第三章 需要与动机：一切行为的动力源泉 第一节 需要与动机概述 第二节 学习：给我快乐起来的理由 第三节 恋爱：花开堪折方需折 第四节 交往：良好人脉的基石 第五节 网络：一把无形的双刃剑 第六节 择业：走在人生的岔路口上 小贴士 第四章 压力与挫折：不经历风雨怎能见彩虹 第一节 压力：源自生活的考验 第二节 挫折：在逆境中学会坚强 第三节 别让压力和挫折挤走快乐 小贴士 心理问题辅导篇 第五章 心理问题：心中那份难言的痛 第一节 心理问题的概念与分类 第二节 大学生常见心理问题 第三节 大学生常见异常心理 第四节 大学生心理问题的成因分析 小贴士 第六章 自我调适：打开心结的良方 第一节 心理调适与自我心理调适 第二节 大学生自我心理调适的作用与意义 第三节 大学生自我心理调适的主要方法 小贴士 第七章 心理咨询：其实没有那么神秘 第一节 心理咨询的概念与分类 第二节 心理咨询的目标、任务与原则 第三节 心理咨询的途径与方法 第四节 团体心理咨询 小贴士 第八章 生涯辅导：寻找人生最佳的发展模式 第一节 生涯辅导概述 第二节 大学生生涯辅导的意义、原则与目标 第三节 大学生生涯辅导的内容 第四节 大学生生涯辅导的实施 小贴士 心理危机干预篇 第九章 危机干预：并不需要认同的帮助 第一节 大学生心理危机概述 第二节 大学生心理危机干预 第三节 大学生自杀危机的预防 小贴士 参考文献

## <<新编大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

插图：第二，人的心理健康状态可分为不同的等级，“心理健康”与“心理不健康”并不是绝对的对立面。

长久以来，人们习惯性地人的心理健康状态看做是如一样非此即彼的事情。

要么你是个心理正常的人，要么你是个心理不正常的人——我们经常会对这种人冠之以“疯子”或“变态”。

其实，在心理健康与心理不健康之间是一种连续或交叉的状态，人的心理健康状态存在一个灰色区域。

具体来说，如果将人的心理健康比作白色，心理不健康比作黑色，那么在白色和黑色之间还存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都处在这一灰色区域内。

还有些学者将这一区域——既非疾病又非健康的中间状态称为“亚健康状态”，或者“第三状态”。

具体来说，处在纯白色区域的人，拥有健康人格，自信心高，适应力强。

灰色区域又可以进一步分为浅灰色区域和深灰色区域：处在浅灰色区域的人，因生活中的各种压力而产生了各种心理冲突，并没有人格变态；而处在深灰色区域的人，是有各种变态人格或人格异常与障碍的人。

而处在纯黑区域的人，就是精神病患者了。

第三，心理健康状态并非是固定不变的，而是不断变化着的。

从上面的心理健康状态区域划分来说，由于在现实生活中我们会不断地经历各种各样的事情，所以，每个人的心理健康状况都不可能永远停在一个点上。

也许一不留神，人的心理健康状况就会从纯白区域游移到浅灰色的区域，也许有时还会不幸地游移到深灰色区域，甚至移到纯黑色区域。

当然，一个人的心理健康状况也可能从灰色区域移到白色区域。

具体来说，一方面，一个心理健康的人，如果遇到一些突发的事件而没有进行很好的调节时，那么他就很可能会出现心理疾病；一个存在心理问题的人，如果能及时寻求心理咨询的帮助和学会自我调节，那么他很快就能恢复到健康的心理状态。

另一方面，随着个人的成长、经验的积累、环境的变化、自我意识的发展，人的心理健康状态也会发生不断地改变，对待一些以前不能接受的事情可能会因自己变得宽容而接受，从而达到一个相对健康的状态。

<<新编大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《新编大学生心理健康教育》是由湘潭大学出版社出版的。

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>