

<<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：9787811337556

10位ISBN编号：781133755X

出版时间：2010-8

出版时间：陈永琴 哈尔滨工程大学出版社 (2010-08出版)

作者：陈永琴 编

页数：240

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

高等院校是培养各类专业人才的基地，大学生肩负着现代化建设的重大使命，是祖国未来建设的栋梁。

大学生正处于人生的青年中期阶段，正是从校园走向社会的过渡阶段。

他们精力充沛、求知欲旺盛，思维更活跃，身心发展更快。

但是，随着现代社会经济发展，社会繁荣，市场竞争日趋激烈，大学生的危机感日益增强，各种矛盾、困惑日益增多，心理负荷越来越大，这些压力积聚久了，就会影响到大学生的心理健康，从而影响到大学生的生活质量和发展前景。

因此，研究大学生的心理特点，揭示大学生心理发展的内在规律，开展适合大学生的心理健康教育是目前各高校的重要任务之一。

为满足开展大学生心理健康教育的教育需要，我们编写了这本《大学生心理健康教育》教材。

参与编写的人员是长期在高校从事心理健康教育的教师。

编写时进行了认真、详细的探讨，结合当前大学生的心理特征、心理发展规律、大学生迫切的心理需求，以及教师对教材的期望和要求，最终确定了编写内容，制定了编写要求。

考虑到当前大学生在人际交往、恋爱、情绪管理、接受挫折以及网络心理等方面存在较突出的心理困惑，本书编写时着重增加了这些方面的内容，并且每章均提供一些形象生动的案例、具有可操作性的心理游戏、心理互动的活动以及心理测试，便于授课教师有选择性地开展相关活动，提高教学有效性。

《大学生心理健康教育》共分十章，陈永琴任主编，李华彪、李湘云、何振任副主编，由杨朝斌编写绪论，李华彪编写第一章和第十章，李湘云编写第二章和第五章，汪晓萍编写第三章，何振编写第四章和第七章，陈永琴编写第六章和第八章，陈柯洁编写第九章。

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

《大学生心理健康教育》编写时着重增加了这些方面的内容，并且每章均提供一些形象生动的案例、具有可操作性的心理游戏、心理互动的活动以及心理测试，便于授课教师有选择性地开展相关活动，提高教学有效性。

## 书籍目录

绪论第一节 心理健康概述一、心理健康的概念二、心理健康的标准第二节 大学生心理健康的概述一、大学生的身心特征二、大学生心理健康的常见问题三、大学生心理健康的标准第三节 大学生心理健康教育一、大学生心理健康教育的意义二、大学生心理健康教育的目标三、大学生心理健康教育的原则四、大学生心理健康教育的途径和方法一、团体活动二、小组讨论第一章 我是我的主人——大学生自我意识第一节 自我意识的概述一、什么是自我意识二、自我意识的作用三、自我意识的形成第二节 正确地认识自我一、大学生自我意识二、全面了解我是谁第三节 塑造积极健康的自我意识一、接纳自我二、支持自我三、展示自我第二章 让我有颗坚强的心——大学生挫折应对及意志力的培养第一节 挫折概述一、什么是挫折二、大学生常见挫折及其反应特点第二节 挫折产生的原因及应对方式分析一、挫折产生的原因二、挫折防卫机制三、挫折防卫机制的合理运用第三节 意志力培养与提高挫折承受力的途径方法一、意志力概述二、大学生提高意志力和挫折承受力的途径与方法第三章 把握快乐的秘诀——大学生的情绪健康第一节 认识情绪一、什么是情绪二、我的情绪为什么会变?三、健康情绪标准第二节 情绪管理一、情绪管理与情绪智力二、情绪管理的作用三、情绪管理的内容第三节 大学生常见情绪困扰一、情绪反应过度二、情绪反应不足三、负性情绪持续时间过长或泛化四、不能接受或不可控制自己的情绪状态五、嫉妒第四节 掌握情绪调节方法一、认识自己的情绪二、静观与内省法三、几种常用的情绪调节方法四、学会情绪宣泄五、培养并保持真实的自信六、培养豁达乐观的心态第四章 独乐无乐，众乐愈乐——大学生人际交往心理第一节 众乐乐中有乾坤——人际交往概述一、人际交往的意义二、人际关系的建立和发展三、人际知觉与人际交往四、人际吸引五、人际交往中的相互影响第二节 学会更好的与众乐乐——大学生人际交往的原则及技巧一、大学生人际交往的原则二、大学生人际交往的技巧第三节 消除与人乐乐的不和谐音——大学生常见人际关系的调适一、宿舍人际关系二、亲子人际关系第五章 会学习者进步快——大学生学习心理第一节 大学学习的特点一、学习的涵义二、大学学习特点第二节 大学生学习心理问题及调适一、学习缺乏动机二、学习缺乏自信第三节 学习技巧的掌握一、学习方法不当及其调适二、记忆力减退及其调适三、注意力涣散及其调适四、时间管理第六章 让爱情之舟驶向幸福的彼岸——大学生恋爱与性心理第一节 爱情概述一、爱情的内涵二、何为完美的爱情?第二节 当代大学生恋爱心理面面观一、当代大学生恋爱动机二、大学生恋爱的类型三、大学生恋爱的基本特点第三节 大学生常见恋爱心理问题及调适一、大学生恋爱情感困惑及自我调适二、培养健康的恋爱观，指导恋爱行为第四节 大学生性心理健康的维护一、性心理概述二、大学生性心理发展的特点三、男女性心理的差异四、大学生常见的性困惑及调适第七章 “网”出精彩世界——大学生网络心理第一节 无边无际的“网”——大学生网络心理概述一、网络对大学生的影响二、大学生上网心理透视三、大学生常见网络心理障碍与调适第二节 “网”为生活添姿彩——网络与大学生活一、网络与学习二、网络与人际交往三、网络与恋爱四、大学生与网络游戏第八章 拨开迷雾塑心灵——大学生常见心理障碍的识别与预防第一节 正常心理与异常心理概述一、由心理问题到心理疾病二、正常心理与异常心理第二节 大学生常见的心理障碍一、心理障碍的含义二、大学生常见的心理障碍三、大学生心理障碍的预防第九章 明天的生活源自你今天的抉择——大学生职业生涯规划与择业心理第一节 职业生涯规划概述一、职业生涯规划的含义二、职业规划的出发点三、职业生涯规划的类型四、职业生涯规划的主要原则第二节 大学生应学会职业生涯规划一、大学生职业生涯规划的意义二、大学生职业生涯规划的特点三、大学生职业生涯规划的内容和步骤四、大学生职业规划的实施策略五、大学生职业规划的误区第三节 大学生择业心理准备一、影响大学生择业的心理因素二、求职过程中的心理问题三、求职过程中的心理调适第十章 活出你的精彩——大学生生命教育二第一节 生命的价值一、生与死二、为什么活着三、生命的价值第二节 不必要的死亡——自杀一、现状二、大学生自杀的心理特征及行为表现三、自杀原因四、自杀的心理过程五、自杀的影响和干预第三节 让生命变得更精彩一、珍爱生命二、面对压力，积极寻求解决途径三、探寻人生目标四、活出精彩人生参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：（四）良好的人际交往能力有助于个人发展人类社会是一个分工合作的社会，正是因为有了分工合作人类才会有今天的成就。

个人的能力是有限的，每个人都有其擅长的和不擅长的方面，个人要想在事业上有所成就需要与他人进行合作，发挥自己特长，将自己不擅长的交给其他擅长的人来做，这样才能扬长避短，最终取得成功。

而这些都要通过相互交往才能实现，交往能力的高低也在一定程度上决定了个人是否能够和他人进行良好的交流，能否与他人进行充分的分工合作，决定了人所取得成就的大小。

首先，人际交往是大学生获取信息和知识的重要途径。

现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。

人们拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。

通过人际交往，人们可以相互传递、交流信息和成果，丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。

其次，人际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段。

孔子曾说过：“独学而无友，则孤陋而寡闻”。

人的自我意识并不是自然地成熟的，而是通过交往，在与别人的相互作用中逐渐成熟起来的。

人是在以他人为镜，与别人的比较中认识自己的，通过他人对自己的态度和评价，以及自己与他人的关系来认识自己的形象。

人际交往范围越大，接触的人越多，也就越能了解更多人的品行。

人生的许多经验，就是在人际交往过程中积累和丰富起来的。

人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。

在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方，同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。

交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。

只有对他人认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。

（五）人际交往是维护身心健康的重要途径首先，人际关系影响大学生的生理和心理状况。

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。

但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生心理矛盾加剧。

此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。

一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。

相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。

严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，就可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

其次，人际交往影响大学生的情绪和情感状况。

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。

但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。

实践证明，友好、和谐的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情绪的控制和发泄。

再次，人际交往影响大学生的精神状态。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》：高等院校“十一五”规划教材·文化素质教育系列

<<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>