第一图书网, tushu007.com

<<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：9787811356052

10位ISBN编号：7811356058

出版时间：2010-9

出版时间：暨南大学出版社

作者：肖少北 编

页数：304

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书共有十二章，内容涉及大学生心理素质与心理健康，环境与心理健康，自我与心理健康，情绪与心理健康，压力、挫折与心理健康，学习与心理健康，人际交往与心理健康，恋爱与心理健康，网络与心理健康，休闲活动与心理健康，就业与心理健康，以及大学生常见异常心理的识别与防治十二个方面的问题。
可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生心理素质与心理健康 第一节 大学生心理素质与心理健康概述 第二节 大学生心理健康教育概述 第三节 大学生心理健康状况及影响因素第二章 环境与心理健康 第一节 自然环境与心理健康 第二节 社会环境与心理健康第三章 自我与心理健康 第一节 大学生自我意识发展概述 第二节 大学生自我意识发展的特点及偏差 第三节 大学生完善自我的途径和方法第四章 情绪与心理健康 第一节 大学生的情绪特点 第二节 大学生常见情绪困扰及其调适 第三节 大学生健康情绪的培养第五章 压力、挫折与心理健康 第一节 压力与身心反应 第二节 压力源与压力应对方式 第三节 挫折与挫折承受力 第四节 大学生常见的挫折反应与挫折防御机制第六章 学习与心理健康 第一节 大学生学习的特点 第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适 第三节 掌握学习方法提高学习效率第七章 人际交往与心理健康 第一节 大学生人际交往的特点与问题 第二节 大学生人际交往的影响因素和心理效应 第三节 大学生人际交往的技巧 第四节 学会冲突管理加强人际沟通第八章 恋爱与心理健康 第一节 爱情的心理学研究 第二节 大学生的性心理发展 第三节 大学生恋爱心理的基本特点 第四节 大学生恋爱中的心理困惑 第五节 正视恋爱健康成长第九章 网络与心理健康 第一节 网络的发展及其对大学生的影响 第二节 网络与大学生的人际交往 第三节 大学生的网络成瘾问题 第四节 大学生网络心理问题及其调适第十章 休闲活动与心理健康 第一节 大学生休闲活动的基本特点 第二节 大学生休闲活动中存在的问题及其影响 第三节 休闲活动与网络发展 第四节 体育休闲活动与心理健康 第五节 重视休闲活动促进心理健康第十一章 就业与心理健康 第一节 大学生就业心理概述 第二节 大学生就业心理障碍及其调适 第三节 大学生职业生涯规划第十二章 大学生常见异常心理的识别与防治 第一节 大学生常见的异常心理及其特点 第二节 大学生常见异常心理的成因及其自我调节 第三节 心理咨询与心理治疗 第四节 自杀及自杀干预附录：常用心理健康测验 一、心理健康症状自评量表(SCL-90) 二、焦虑自评量表(SAS) 三、抑郁自评量表(SDS)后记

章节摘录

插图：（二）大学生心理素质特点我国大学生的年龄一般为18～24岁，正处于人体机能旺盛、精力充沛、朝气蓬勃的人生阶段——青年中期。
他们是一个相对特殊的群体：经历相似，经过十多年的苦读，通过激烈的高考竞争而进人大学；他们的自我价值感较高，对自己的期望、评价较高，也有较高的志向水平；他们承受着来自各方面的巨大的压力；由于长期的校园生活，环境相对封闭，使得他们缺乏社会经验和生活经验等。
同时，他们又存在着较大的差别：来自不同的地区、不同的家庭，有不同的生活方式和习惯，有不同的兴趣和爱好等。
正是这些特殊性，决定了大学生心理发展和表现的特点。
1.大学生心理素质的总体表现1998年，北京高教学会心理咨询研究会运用“卡特尔16因素人格问卷（16PF）”、“精神症状自评量表（SCL-90）”等测量工具，对北京市23所高校6000名在校大学生进行心理素质及心理健康状况调查的结果表明：大学生心理素质总体上是良好的、积极的。
大学生无论对自己还是对他人的心理素质评价差和较差的都是少数。
大部分大学生在个性特征上呈现出开放、外向、活泼、自信、富于幻想、思维敏捷、情绪较稳定、有创造性潜力、有应对挫折的能力和较强的适应能力等特点。
但是也有一部分学生个性存在明显的弱点，表现为责任心不强、自制力较差、言行易脱节、缺乏务实精神、缺乏坚忍不拔和持之以恒的精神、自我中心等。
2.大学生心理的主要特点（1）过渡性。
大学时期是大学生从儿童向成人转变的过渡时期，也是个体心理从不成熟走向成熟的重要时期。
多数大学生心理都具有过渡性。
从心理发展过程来看，除了认知发展相对成熟外，情感和意志的发展具有明显的过渡性。
由于大学生的心理成熟落后于生理成熟，加上社会经验不足，因而情感不稳定，带有明显的波动性和爆发性。
各种生活事件如学习成绩、人际关系、评优、恋爱、竞选班干等都可能引起大学生情绪情感的波动。

后记

大学教育的目标是培养全面发展、具有较高综合素质的人才。
不仅要求大学生要有丰富的知识、良好的品德以及较强的能力，而且要有健康的身心。
心理素质不仅是个体素质的重要组成部分，而且是影响其他素质形成和发展的重要因素。
心理健康对大学生的成才有着极为重要的影响。
只有心理素质好、心理健康的人才能承担繁重的学习任务，承担较高的社会期望和社会责任。
但是，长期以来，在传统应试教育模式下，由于升学的压力，我们过分注重与考试有关的学习，忽视学生其他方面诸如情感、自我形象、人际交往、职业生涯规划等的培养，从而导致学生片面发展。
当他们带着憧憬和希望步入已不再是悠悠的“象牙塔”而是一个人才集中、竞争激烈的大学校园时，由于社会生活阅历和实践经验的缺乏，心理成熟滞后于生理的成熟，经济上不能独立，社会转型时期价值多元化的冲击等原因，使得他们在面临环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、就业与深造诸多问题时难免会产生焦虑、抑郁、迷茫、空虚、孤独、矛盾和冲突等心理困惑。
这些问题和困惑如果得不到及时和正确的处理，将会给大学生的心理健康带来不良影响，甚至使之出现心理障碍和心理疾病。
因此，在大学生中开展心理健康教育，提高大学生的心理素质，增强大学生的心理承受能力和自我调节能力，维护大学生的心理健康，促进大学生全面发展和成才显得非常重要。
为此，教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》对加强新时期大学生心理健康教育提出了十分明确而具体的要求。

编辑推荐

《大学生心理健康教育》是由暨南大学出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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