

<<健康之路从心起步大学生心理调适与发展>>

图书基本信息

书名：<<健康之路从心起步大学生心理调适与发展>>

13位ISBN编号：9787030289513

10位ISBN编号：703028951X

出版时间：2010-9

出版时间：科学出版社

作者：朱坚，王水珍 主编

页数：252

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>

<<健康之路从心起步大学生心理调适与发展>>

内容概要

本书以心理健康教育的精髓——自助助人的理念为指导，将本书分为自助篇和助人篇：自助篇从大学生面临的自我探索、生涯规划、时间管理、学习心理、人际交往、恋爱心理、情绪管理、生命教育等8大重要人生课题入手，对这些课题进行分析，并提出多种心理调适、改善关系的方法和策略；助人篇，主要介绍助人的基本技巧，以案例的方式介绍学校心理辅导的实施途径。

本书围绕大学生的身心发展特点与生活实际，形式新颖、生动，内容通俗易懂、实用性强，既可作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为大学生心理保健的读本，还可以作为大学朋辈辅导员业务学习的参考书。

对于广大教育工作者与学生家长，本书也不失为一本有价值的参考资料。

书籍目录

开篇

上篇 自助篇

第一章 我是谁

第二章 我的大学路

第三章 谁偷走了我的时间

第四章 做学习的主人

第五章 解开人际关系的密码

第六章 在爱与被爱中成长

第七章 与情绪做朋友

第八章 打开生命的魔方

下篇 互助篇

第九章 大学生常见心理问题的识别与应对

第十章 助人者的基本沟通技能

第十一章 团体心理辅导的理论与操作

第十二章 心理辅导活动课的设计与实施

主要参考文献

章节摘录

1. 心理健康10条标准 著名心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的10条标准： (1) 是否有充分的安全感； (2) 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力； (3) 自己的生活理想和目标能否切合实际； (4) 能否与周围环境保持良好的接触； (5) 是否保持自身人格的完整与和谐； (6) 是否具有从经验中学习的能力； (7) 能否保持适当和良好的人际关系； (8) 能否适度地表达和控制自己的情绪； (9) 能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性； (10) 能否在社会规范的范围內，适度地满足个人的基本需求。

我国心理学家黄厚坚提出4条心理健康标准： (1) 有工作，而且多能喜欢自己的工作； (2) 有朋友，而且乐于和别人交往； (3) 对自己有适当的了解，而且颇能喜欢自己； (4) 和环境有良好的接触，并能运用有效的方法解决遇到的问题。

2. 大学生心理健康标准 大学生心理健康的8条主要标准： (1) 智商正常：能保持对学习较深厚的兴趣和求知欲望。

这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量大学生的智力是否正常，关键在于其是否正常地、有效地发挥了自我效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

(2) 自我评价正确：能保持正确的自我意识，并接纳自我。
正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，能做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置。

(3) 情绪健康：能调节与控制情绪，并保持良好的心境。
其标志是情绪稳定和心情愉快，包括：愉快情绪多于负性情绪，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪；情绪反应与环境相适应，反应的强度与引起这种反应的情境相符合。

(4) 人际关系和谐：能保持和谐的人际关系并乐于交往。
良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。
其表现为：乐于与人交往，在交往中保持独立而完整的人格，能客观地评价别人和自己，交往态度积极。

(5) 人格完整：能保持完整统一的人格品质。
人格完善就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。

(6) 社会适应正常：能保持良好的环境适应能力。
个体应与客观现实环境保持良好秩序，既要进行客观观察以取得正确认识，以有效的办法应付环境中的各种困难，不退缩；又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，改造自我适应环境。

(7) 意志健全：行动自觉并果断顽强，有自制力。
意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

(8) 心理与年龄相符：心理行为符合大学生的年龄特征。
大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。

.....

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>