

<<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：9787109120631

10位ISBN编号：7109120635

出版时间：2008-6

出版时间：郝春生、柳忠琴 中国农业出版社 (2008-06出版)

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>>

内容概要

《大学生心理健康教育》根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的文件精神，结合高职院校学生的心理健康状况编写的。

共分十一章，以心理学为理论基础，介绍了心理健康基础知识和高职院校学生的心理特点，从各个角度深入浅出地阐述了高职院校学生在学习、生活中遇到的各种心理问题和常用的调适方法。

具有一定的理论性和较强的实用性，对提高高职院校学生心理健康水平、促进学生健康成长具有重要的意义。

具体内容包括适应大学生活、正确地认识自我、学会学习、人际交往的艺术、如何调节情绪、如何面对挫折、塑造健全的人格、恋爱与心理健康、就业与心理健康、网络与心理健康等。

本教材在编写过程中，插入“生活链接”、“校园聚焦”、“名人论坛”、“知识窗”、“资料库”、“小测试”等内容，使教材形式活泼，增强了内容的生动性、趣味性和可读性。

内容深入浅出、通俗易懂，突出了知识性、针对性和可操作性。

本教材可作为高职院校学生的教学用书，也可供从事教育管理、心理咨询等工作的专业人员阅读和参考。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

前言第一章 心理健康概述第一节 健康与心理健康第二节 高职学生的心理健康第三节 高职学生的心理健康教育思考与练习第二章 适应大学生活第一节 环境的变化第二节 新环境中产生的心理障碍第三节 如何适应大学生活思考与练习第三章 正确地认识自我第一节 自我意识概述第二节 自我意识的发展及特征第三节 自我意识的偏差及调适第四节 培养正确的自我意识思考与练习第四章 学会学习第一节 高职学生的学习特点第二节 高职学生学习过程中的心理矛盾第三节 高职学生常见的学习心理问题与调适第四节 培养健康的学习心理思考与练习第五章 人际交往的艺术第一节 人际交往第二节 人际交往中常见的心理问题与调适方法第三节 人际交往的原则与技巧思考与练习第六章 如何调节情绪第一节 情绪概述第二节 常见情绪问题与调适方法第三节 情绪调节与控制思考与练习第七章 如何面对挫折第一节 挫折概述第二节 常见的挫折与挫折行为反应第三节 挫折防御机制第四节 如何培养挫折承受力第五节 自杀危机干预思考与练习第八章 塑造健全的人格第一节 人格的特点及标准第二节 气质和性格第三节 高职学生常见的人格缺陷与调适第四节 如何培养健全的人格思考与练习第九章 恋爱、性与心理健康第一节 爱情的含义与特征第二节 常见的恋爱心理问题与调适第三节 培养和发展健康的恋爱心理第四节 性心理健康思考与练习第十章 高职学生就业与心理健康第一节 高职学生就业心理特征第二节 高职学生择业常见的心理问题与调适第三节 高职学生择业的心理准备第四节 高职学生职业生涯规划思考与练习第十一章 网络与心理健康第一节 互联网与高职学生第二节 常见网络心理问题与调适第三节 培养健康的网络心理思考与练习主要参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

版权页：插图：并提出了各种各样的观点，但如今在心理学界尚未形成统一的论断。因为心理健康的判断并非像生理健康那样具体、精确、绝对，心理健康与否不是用简单的方法可以确认的。

1946年，第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

”心理学家英格里斯指出：“心理健康是一种持续的心理状态，当事者在那种情况下，能进行良好的适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心的潜能，这才是一种积极的、丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。

”根据以上关于心理健康观点的介绍，我们可以从广义和狭义两种角度来理解心理健康。

从广义上讲，心理健康是指一种持续、高效而满意的心理状态，在这种状态下，人的生命具有活力，潜能能够得到开发，价值能够得到实现；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整，协调一致，即知、情、意、行相统一，能与社会保持同步，社会适应良好。

三、心理健康的标准关于心理健康标准的说法很多，但目前国内外学术界还没有一个公认的标准，下面就心理学研究领域的一些权威观点作以介绍。

- (一) 世界心理卫生联合会提出的心理健康标准

 - (1) 身体、智力、情绪十分调和。
 - (2) 适应环境，在人际关系中彼此能谦让。
 - (3) 有幸福感。
 - (4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

- (二) 人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准

 - (1) 有充分的安全感。
 - (2) 充分了解自己，并能恰当地估计自己的能力。
 - (3) 生活的理想和目标切合实际。
 - (4) 能与周围现实环境保持良好的接触。
 - (5) 能保持完整与和谐的人格品质。
 - (6) 善于从经验中学习。
 - (7) 能与他人保持良好的人际关系。
 - (8) 能适度地表达与控制自己的情绪。
 - (9) 在集体允许的前提下，能有限度地发挥自己的个性。
 - (10) 在社会规范的范围内，能适度满足个人的基本需求。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》是21世纪农业部高职高专规划教材之一。

<<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>