

<<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：9787109140691

10位ISBN编号：7109140695

出版时间：2009-8

出版时间：曹成刚 中国农业出版社 (2009-08出版)

作者：曹成刚 编

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》通过事例来阐述心理健康知识，并结合一些与课程主题相关的活动，引导学生领悟相关的理念、知识和方法。

本教材由十一章内容组成，分为四篇，紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、恋爱心理和生涯发展等方面的困扰，结合心理健康理论知识和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，增强自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。

本教材不仅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师、辅导员、大学生、教师等的参考书及自学阅读的普及读物。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 第一篇 新的起点,从“心”开始 第一章 你“心理健康”了吗 第一节 大学生与心理健康 第二节 是什么剥夺了大学生心理健康 第三节 大学生心理健康的维护 第二章 心理健康,从认识自己开始 第一节 我为什么是“我” 第二节 做健康快乐的“我” 第三章 初入大学,哪些问题困扰了你 第一节 学校——报到的地方不是我的志愿 第二节 父母——离开你们我很不习惯 第三节 老师——你为什么不管我 第二篇 多方面发展,我的大学我做主 第四章 学习——毋庸置疑的本职任务 第一节 大学学习——机遇与挑战 并存 第二节 神奇的学习规律 第三节 学习方法——适合自己的才是最好的 第五章 人际交往——社会化的必要环节 第一节 为什么大家都不喜欢我 第二节 人际交往,你准备好了吗 第六章 兴趣爱好——大学生活的必要元素 第一节 兴趣爱好——丧志还是怡情 第二节 学习之余,可以做些什么 第三节 主业与副业,该怎么平衡 第七章 职业生涯规划——走适合自己的路 第一节 职业生涯规划概述 第二节 我的未来不是梦 第三节 合理规划大学蓝图 第三篇 敏感问题我也坦然面对 第八章 性——不可回避的禁区 第一节 “性”来了,我该如何面对它 第二节 大学生的“性”困惑和异常性心理表现 第三节 理性疏导——青春不再尴尬 第九章 成瘾行为——想说戒你不容易 第一节 网络——虚幻的世界异常美丽 第二节 摆脱“纠结”——网络成瘾的危害与矫治 第四篇 心理障碍的预防与应对 第十章 大学生心理问题面面观 第一节 一般心理问题——心灵的感冒 第二节 心理障碍——潜在的炸弹 第三节 精神病——危险的杀手 第十一章 心理辅导——就在你身边 第一节 认识心理辅导 第二节 走近心理辅导 第三节 心理辅导的方法

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：插图：（一）大学生心理健康的标准大学生的普遍年龄一般在18~25岁，从心理学的观点来看，正处于青年中期。

大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同与社会上的青年。

心理是否健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的。

心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。

根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑。

1.智力正常智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。

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、充分地发挥了自我效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

2.情绪健康其标志是情绪稳定和心情愉快。

包括的内容有：愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；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。

3.意志健全意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。

意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。

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效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，而不是盲目行动，畏惧困难，顽固执拗。

4.人格完整人格是个体比较稳定的心理特征的总和。

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。

人格完善包括人格结构的各要素完整统一，具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》为高等院校“十一五”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>