

<<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：9787117126540

10位ISBN编号：711712654X

出版时间：2010-4

出版单位：人民卫生出版社

作者：张纪梅 编

页数：197

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>

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 前言

高等学校的心理健康教育于20世纪80年代起步,经历了20余年的发展,在优化大学生心理素质,开发大学生潜能,提高大学生心理健康水平,减少心理障碍的发生,促进大学生全面发展等方面发挥了积极的作用。

早在2001年,教育部就在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中,对加强新时期大学生心理健康教育提出了明确的要求;2002年教育部又下发了《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要》,特别指出了高等学校开展心理健康教育的任务、内容、途径和方法;胡锦涛总书记在2005年召开的全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议上强调:要高度重视大学生心理健康咨询和教育工作,为大学生健康成长创造良好条件。

大学生心理健康教育工作不但受到了党和政府及各级教育行政部门的高度重视,大学生的心理健康发展也日益受到广大教育工作者和大学生自身的积极关注,大学生心理健康教育已成为当代高等教育的重要内容之一。

《大学生心理健康教育》是全国高职高专卫生部“十一五”规划教材,是为了满足我国各类高等学校特别是高职高专学校开设大学生心理健康教育课程而编写的教材。

其前身是由大同大学的马存根教授主编、国内6家高等院校从事大学生心理健康教育的教师协编、人民卫生出版社出版的同名教材。

本教材遵循理论与实际相结合的编写原则,以传授心理健康知识为核心,以优化大学生心理素质为目标,力求适合不同学校、不同的教学形式和方法的需求。

既可以满足以讲授为主的大班教学和专题讲座的需要,又考虑到激发学生兴趣,启发学生思考、行动。

我们希望通过通俗易懂的理论阐述、简便实用的心理测试、富有趣味的心理训练活动和学以致用的心理指导,达到促进学生心身健康成长的目的。

这也是本教材的特色和创新之处。

本教材围绕大学生在成长中面临的种种困难及问题,重点关注了高职高专学生的心理发展和心理障碍的预防。

在内容选取上,选择了与高职高专学生的实际生活和心理健康密切相关的9个主题,包括适应、人际交往、学习、爱情、休闲、自我意识、情绪、挫折、生涯发展,加上绪论,共10章,每章包括3节。

第一节为与本章主题相关的心理学知识介绍,第二节为现状与问题分析,第三节是促进大学生心理健康发展的训练和指导。

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

本书是全国高职高专卫生部“十一五”规划教材，是为了满足我国各类高等学校特别是高职高专学校开设大学生心理健康教育课程而编写的教材。

本教材以传授心理健康知识为核心，以优化大学生心理素质为目标，力求适合不同学校、不同的教学形式和方法的需求。

既可以满足以讲授为主的大班教学和专题讲座的需要，又考虑到激发学生兴趣，启发学生思考、行动。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 概述 一、心理健康的概念 二、大学生心理健康的标准 三、大学生心理健康教育的意义 第二节 大学生的心理健康问题 一、大学生心理健康问题的现状 二、大学生常见的心理问题 三、大学生心理问题的原因 第三节 大学生心理健康的维护 一、心理测试——你的心理健康吗? 二、探索发现——心态的力量 三、心海导航——心理健康之路

第二章 适应与心理健康 第一节 概述 一、适应的概念 二、发展的概念 三、适应与发展的关系 第二节 大学生常见的适应问题 一、角色变化与适应 二、环境变化与适应 三、人际关系变化与适应 第三节 适应能力的培养 一、心理测试——你的适应能力强吗? 二、探索发现——新生活,新力量 三、心海导航——培养适应能力

第三章 人际交往与心理健康 第一节 概述 一、人际交往的功能 二、人际交往的意义 三、影响人际交往的因素 第二节 大学生常见的人际困扰及原因 一、大学生人际关系的类型 二、大学生人际困扰的表现 三、人际交往的心理效应 第三节 人际交往能力的培养 一、心理测试——我的人际关系 二、探索发现——人际交往之道 三、心海导航——学习交往技巧

第四章 学习与心理健康 第一节 概述 一、学习的含义 二、大学生的学习特点 三、学习活动中的心理因素 第二节 大学生学习中的常见困扰及调适 一、学习动机的调适 二、学习兴趣的调适 三、考试焦虑的调适 第三节 创造性思维的培养 一、心理测试——发散性思维自测 二、探索发现——发现自己的智能优势 三、心海导航——怎样开发创造性思维

第五章 爱情与心理健康 第一节 概述 一、爱情心理结构 二、性心理发展过程 三、恋爱心理的发展过程 第二节 大学生恋爱与性心理困扰 一、大学生恋爱的心理特点.....

第六章 休闲与心理健康 第七章 自我意识与心理健康 第八章 情绪与心理健康 第九章 挫折与心理健康 第十章 生涯发展与心理健康 参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 章节摘录

(六) 人际关系和谐 人际关系和谐是心理健康的重要保证,也是衡量大学生心理健康的一个重要指标。

心理健康的大学生敢于交往,乐于交往,善于交往。

既有广泛的人际关系,又有稳定的知心朋友,人际关系和谐发展。

在交往中能用真诚、宽容、理解、信任的态度与人相处;能理智地接受和给予爱,与集体保持协调的关系;能正确处理人际冲突,化解矛盾,处理好竞争与互助的关系。

心理不健康的大学生,则自我封闭,或在与他人的交往中经常发生冲突,或者因缺乏交往技巧而无法建立良好的人际关系。

(七) 社会适应良好 社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人和环境关系的能力。

心理健康的大学生能与社会保持良好的接触,对社会现状和未来有较清晰、正确的认识;能够主动调整个人与社会现实的矛盾冲突,主动适应现实,与社会保持协调一致。

相反,大学生如果不敢正视社会现实,逃避社会现实,甚至出现与社会背道而驰的反社会行为,则是心理不健康的表现。

(八) 心理行为符合年龄特征 心理健康的大学生应该具有与自己年龄相符的认知、情感和行为反应模式。

如果心理、行为经常与实际年龄不符,则是心理不健康的表现。

心理健康的大学生,表现为朝气蓬勃,精力充沛,勤学好问,反应敏捷,勇于创新;而整天紧锁双眉,老气横秋,或像小孩子一样经常喜怒无常,过度依赖别人,甚至行为幼稚可笑,则是心理不健康的表现。

心理健康的标准,只是一个相对的衡量尺度,其基本标准是能有效地进行工作、学习和生活。

判断一个大学生心理是否健康,要根据上述标准全面、综合地衡量。

因此,要正确理解和运用心理健康的标准,在判断一个大学生心理是否健康时要注意以下几点:

心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。

心理不健康是一种持续的不良状态,偶尔出现一些不健康的心理和行为不等于心理不健康,更不等于患上了心理疾病。

因此,不能简单地对自己或他人作出心理不健康的结论;心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。

从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个很大的过渡区域。

在很多情况下,心理健康与不健康没有绝对的界限,只是程度上的差异;心理健康的状态是一个动态变化的过程。

一个人的心理健康状况会随着个人的成长、经验的积累、环境的变化以及是否注重心理卫生而变化;

上述心理健康的标准只是一个理想的尺度,既可以作为衡量大学生心理健康与否的标准,更应该成为大学生追求心理健康的努力方向。

每个大学生都可以在现有的基础上作出不同程度的努力,不断发展和成熟,最大限度地发挥自身的潜能。

<<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>