

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787121116865

10位ISBN编号：7121116863

出版时间：2010-9

出版时间：石晓春、王浩 电子工业出版社 (2010-09出版)

作者：石晓春，王浩 著

页数：293

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>>

前言

情商的倡导者戈尔曼指出，智商决定人生成就的20%，而情商决定人生成就的80%，因此心理素质在人才素质结构中的地位和作用已经越来越被广大教育工作者所重视和认同。

高等学校肩负着培养跨世纪的高级专门人才的重任，必须重视加强对大学生的心理素质教育，提高大学生的心理素质。

对于大学生来说，大学时期是他们身心走向成熟的重要发展阶段。

通过了解心理健康常识来增强心理健康意识、预防心理疾患，通过学习心理健康技巧和方法来调节情绪、增强自信、克服障碍、挖掘潜力、实现自我，无疑具有重要的发展性意义。

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。

”的确，健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。

对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。

这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会对人的心理素质的要求更高，每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。

在大学生活中，每个人都会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题。

关注心理健康、寻求心灵自由、追求人生意义等生命课题越来越引起大学生的积极关注。

我们可以深深感受到，在校大学生对心理科学知识的热切期盼，对自己人生意义的探索。

同时我们也发现部分学生在成长过程中经历的许多挫折，关注到他们在自我超越时的痛苦。

因此，我们希望把工作中的体会和做法总结出来，以帮助更多的青年学生学会心理调适的方法，掌握自我塑造的基本途径，帮助他们对心理健康、人生追求做更加深入的思考，以期在人生的道路上走得更好、更稳、更健康。

我们编写这本《大学生心理健康——快乐学习快乐生活》，为的是帮助每一个大学生更好地适应大学生活以及做好走向社会的准备。

本书无论在内容和形式上，都突出体现了实用性和针对性强的特点，针对学生在大学生涯中通常面临的各种问题，提供可供选择的具体方法和步骤。

本教材结合大学生的心理特点和他们自身发展的需要，以科学健康的理念贯穿全书，通过大量的案例分析和实际训练活动，在大学生健康理念、环境适应、人际交往、情绪调控、生命教育等方面给予理论与实践方面的指导。

本教材注重学生实际心理问题指导，针对大学生常见的心理问题设计了心理训练环节，通过具体有效的行为训练，使学生在获得心理体验的基础上树立科学健康的观念，学会自我心理调节。

参加本书编写的有：石晓春（第一、八、十一、十二章及统稿工作）、王浩（第三、九、十章）、张蔚（第五章）、孙晓宇（第四、六章）、管绍臣（第二、七章）。

<<大学生心理健康>>

内容概要

《大学生心理健康：快乐学习快乐生活》结合当代大学生心理特点，从基本的心理健康知识入手，结合学生生活和学习实践，紧紧围绕大学生成长过程中经常遇到的心理问题，通过一些简单实用的心理调适方法的讲授，帮助学生更好地认识自我，并能够及时地对可能发生的心理问题进行有效地预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。同时也根据当前高职院校示范校建设课程改革的要求，提出了模块化的教学模式，具有较强的创新性和操作性。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

第一章 心理健康美丽心灵知识储备一、心理健康与大学生心理健康标准二、大学生心理健康的意义三、大学生心理健康现状四、大学生心理健康维护思考与实践训练心理测试心灵氧吧第二章 适应与心理健康知识储备一、适应与心理健康二、大学学生常见的适应问题三、积极适应,实现角色转变思考与实践训练心理测试心灵氧吧第三章 认识我自己知识储备一、自我意识概述二、大学生的自我意识发展及其偏差三、大学生自我意识的完善实践训练心灵氧吧第四章 塑造健全的人格知识储备一、人格的内涵二、人格理论三、人格与心理健康四、人格的基本结构五、人格发展的影响因素六、大学生常见的人格发展缺陷与调适七、塑造健全的人格思考与实践训练心理测试心灵氧吧第五章 学会学习优化能力知识储备一、学习与学习心理二、克服学习障碍提高学习效果三、改进学习方法倡导自主学习思考与实践训练心理测试心灵氧吧第六章 我的情绪我做主知识储备一、情绪的含义及其影响因素二、情绪的基本状态三、情绪的构成要素四、常见情绪障碍及调适五、大学生情绪特点六、大学生情绪调节与辅导的原则与方法思考与实践训练心理测试心灵氧吧第七章 人际交往从心开始知识储备一、大学生人际交往的含义二、大学生人际交往的意义三、大学生人际交往的特点四、大学生人际交往的基本原则五、大学生人际交往的艺术六、影响大学生人际关系的心理效应七、大学生常见的人际交往问题及调适思考与实践训练心理测试心灵氧吧第八章 健康爱健康成长知识储备一、名人论爱情二、大学生的爱情三、在恋爱中成长四、正确处理好几对关系五、大学生的性心理卫生思考与实践训练心理测试心灵氧吧第九章 在风雨中起飞知识储备一、挫折的内涵二、挫折的类型三、挫折的性质及其转化四、大学生挫折的分析五、正确认识挫折,提高挫折承受力思考与实践训练心理测试心灵氧吧第十章 大学生网络心理与行为知识储备一、网络资源概述二、大学生与互联网三、网络成瘾及其危害四、网络成瘾的类型与特征五、网瘾的矫治思考与实践训练心理测试心灵氧吧第十一章 让生命之花绽放一、珍爱生命二、预防大学生自杀三、危机干预让大学生走出心理阴霾思考与实践训练心理测试心灵氧吧第十二章 敞开心扉善于求助知识储备一、心理咨询的内涵二、大学生心理咨询三、大学生如何求助心理咨询四、走出误区,正确认识心理咨询五、大学生常见的心理问题与心理疾病六、大学生心理健康教育的内容七、心理健康教育的发展趋势思考与实践训练心理测试心灵氧吧

章节摘录

插图：3.大学生自我意识的整合自我意识的矛盾冲突，常常会给大学生带来不安或心理痛苦，他们总是力图通过自我探究来摆脱这种不安与痛苦。

在自我意识的矛盾冲突中，大学生的自我意识也在不断调整、发展。

在自我意识的不断调整、发展的过程中，他们极易寻求新的支点，寻找自我意识的统一点，整合自我意识。

由于自我意识具有复杂性与多维性，大学生逐渐在多向度中审视自我、调整自我，向理想自我靠近。这也是我们常说的自我同一性的建立。

从多维度观察的自我同一性越高，大学生自我意识的发展越好，人格越完善。

但是，由于大学生的成长背景、家庭教育方式、社会经济地位、个人人生志向、职业目标的不同，他们的自我意识整合的结果与类型也不同。

从自我意识的性质看，大学生自我意识的整合结果表现在以下三个方面：（1）积极自我的建立：自我肯定。

自我肯定，即对自我的认识比较清晰、客观、全面、深刻。

这种积极自我的特点是在经过痛苦的选择与调整之后，大学生逐渐成长，使自己的理想我与现实我趋于统一，主观我与他人我趋于一致，对自我的认识更加深刻、客观、理性。

积极的自我不仅了解自己的长处与优势，也了解自己的不足与劣势，他能够分析哪些是通过努力可以达到的，哪些是属于无法企及的，从而进行积极的自我肯定，向着理想自我迈进。

（2）消极自我的建立：自我否定。

消极的自我意识分为两个方面：自我贬损型与自我夸大型。

自我贬损型的人由于总在积累失败与挫折的经历，对现实自我的评价较低，并时常伴有没有价值感、自我排斥、自我否定。

他们不但不接纳自己，甚至自我拒绝、自我放弃，表现为没有朝气、随波逐流、缺少激情、生活没有目标，其结果则更加自卑，从而失去进取的动力。

自我夸大型的人正好相反，他们对自我的评价非常高，往往脱离客观实际，常常以理想自我代替现实自我，盲目自尊，虚荣心强，心理防御意识强。

其行为结果要么表现为缺乏理智，情绪冲动，忘记现实自我而沉浸于虚无缥缈的自我设计中；要么自吹自擂、自我陶醉，却不去为实现自我做出努力。

自我贬损型与自我夸大型的共同特点是对自我评估不正确、理想自我不健全，缺乏实现理想自我的手段，形成后的自我虚弱而不完整，是一种不健康的自我整合。

虽然，大学生中这种类型的人较少，但严重者可能用违反社会规范或违法犯罪的手段来谋求自我意识的整合。

<<大学生心理健康>>

编辑推荐

《大学生心理健康:快乐学习 快乐生活》：高等职业教育规划教材·公共基础课。

<<大学生心理健康>>

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>