

<<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：9787122076762

10位ISBN编号：7122076768

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：吕芝, 秦从英 主编

页数：223

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

本教材在编写过程中秉承心理学思想，突出其教育性和发展性。

以活动为中心，突出其实用性。

强化学生主体意识，突出其助人自助。

本教材特别强调如何有效调动学生的积极性和能动性，引导学生学会自我认识、自我教育、自我管理、自我发展，达到助人自助的目的。

本教材精选出健康综述、环境适应、自我意识、人际交往、恋爱心理、情绪管理、挫折应对和人格完善八个专题进行较为全面的分析与探讨。

各专题的内容设计为五个板块：生活小故事、心理讲坛、团体辅导、心理测验、课后练习与思考，这五个板块构成在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育体系，符合学生的认知规律，便于教学过程中的教与学。

本书可作为三年制高职高专、五年制（3+2）高职心理健康教育课程教材，也可作为从事心理健康教育的工作人员参考用书。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

专题一 健康综述 生活小故事 心理讲坛 一、心理与健康 二、大学生心理问题及症状  
 三、大学生心理健康维护 团体辅导 活动一 喜相逢 活动二 盲行——信任之旅  
 心理测试 你的心理是健康的吗？  
 课后练习与思考 专题二 环境适应 生活小故事 心理讲坛 一、积极适应大学环境  
 二、常见的适应问题及应对策略 三、大学生的学习与适应 四、大学生学习能力的培养 团  
 体辅导 活动一 赢在起跑线——有缘相识 活动二 运筹帷幄——追逐生命的时光 心理测  
 试 社会适应力量表 学习动力测验量表 我的多元智能检核表 多元智能检核表的评分表  
 课后练习与思考 专题三 自我意识 生活小故事 心理讲坛 一、自我意识概述 二、大学  
 生的自我意识 三、认识自我与悦纳自我 四、完善自我与潜能开发 团体辅导 活动一  
 我是谁——独特的我 活动二 天生我才 心理测试 自卑心理诊断量表 自我和谐量表  
 课后练习与思考 专题四 人际交往 生活小故事 心理讲坛 一、人际交往概述 二、大学  
 生的人际交往 三、常见的人际交往问题及调试 四、人际交往的原则与技巧 团体辅导  
 有效沟通——跨越七彩桥 心理测试 人际关系测量表 课后练习与思考 专题五 恋爱心理  
 生活小故事 心理讲坛 一、爱情概述 二、大学生恋爱心理 三、大学生恋爱的心理  
 问题及应对 团体辅导 活动一 主题 理性认识爱情 活动二 目标 积极面对失恋  
 心理测试 恋爱观自测表 大学生单相思心理测验表 大学生“一见钟情”心理测评表 “适合  
 你的男友何时出现在你的面前”测评表 课后练习与思考 专题六 情绪管理 专题七 挫折应对 专  
 题八 人格完善 参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

插图：（三）大学生心理健康的标准根据大学生的心理特征、大学生特定的社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为以下八条。

1.能保持对学习有浓厚的兴趣和求知欲望学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生都会珍惜学习机会，求知欲望强烈；能克服学习中的困难，学习成绩稳定；能够保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐。

2.能协调和控制情绪，保持良好的心境积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。

心理健康的大学生心胸开阔，从容乐观，热爱生活，乐于进取。

虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但积极情绪总是多于消极情绪。

具有理智感、责任感、幽默感，善于调节和控制自己的情绪，急而不躁，喜而不狂，忧而不绝，胜而不骄，败而不馁，持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。

无论是处于顺境还是逆境，都能随遇而安，积极寻找事业的乐趣，发掘生活的光明面。

3.意志健全，能经受住各种挫折和磨炼心理健康的大学生学习生活有明确的目标和追求，敢想、敢说、敢干，勇于开拓进取，在意志行动中有主见，有恒心，专心致志，遇到外界干扰和诱惑不为所动。经常的盲目性和软弱、懒散状态，都是意志不健全的表现。

4.人际关系和谐，乐于交往人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。

心理健康的大学生热爱生活，乐于交友，善于与人相处，既能容人之短，也能容人之长，能正确处理互助和竞争的关系，能与他人同心协力合作共事，乐于助人，有较强的同情心和道德责任感，因而能被他人和集体所悦纳和认同。

相反，疑心重重、妒贤嫉能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入的人，均属于不健康心理。

5.正确的自我意识正确的自我意识是心理健康的重要条件。

心理健康的大学生都能以客观的态度去认识、评价自己和周围的世界，既不是自视清高、妄自尊大，也不是自轻自贱、妄自菲薄。

行动上自律，评价上自省，心态上自控，情感上自悦。

在理想自我与现实自我之间有良好的基本满意的态度，善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己，并恰当地进行自我评价和自我调节，有效地控制自己的行为。

6.适度的行为反应适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏，也不迟钝。

人的生命发展阶段都有相应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。

心理健康的大学生有正常的行为反映，他们在认识、情感、言行、举止等方面都符合其所处的年龄段的要求，充满青春活力，朝气蓬勃，勤学好问，能创造性地处理问题。

过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

7.完整统一的人格品质人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展，有一定的连贯性和稳定性。

心理健康的学生所思、所说、所做是协同一致的，具有积极进取的人生观，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，无双重人格，不为私欲背弃信念和良心，不搞阳奉阴违、口是心非。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》：高职高专“十一五”规划教材

<<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>