

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787122091215

10位ISBN编号：712209121X

出版时间：2010-9

出版单位：化学工业出版社

作者：周文生，唐磊 主编

页数：255

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>

<<大学生心理健康教程>>

前言

随着我国社会经济制度的变迁、生活节奏的加快、生活竞争的激烈化，现代人的心理压力和负担也在加重，大学生的心理健康问题也日益成为当今社会最受关注的热点问题之一。

耳闻目睹一些高校学生因心理失衡而引发的一些令人惋惜的事件，我们深深感受到加强大学生心理健康教育，全面提升大学生心理素质和健康水平的紧迫性和重要性。

大学生活对众多学生来说都是一段令人兴奋的时光，但其中也可能充满压力，许多学生在处理个人成长中一些特别的问题和挑战的同时，还继续承受着学业要求方面的压力，以及新面临的就业方面的压力，会遭遇一些成长中的困难、挫折和迷惘。

怎样适应大学生活？

怎样处理新的人际关系？

怎样提高学习效率？

怎样处理个人成长中的问题与挑战？

如果大学生不能有效地处理这些问题，就会影响到他们的学业乃至今后人生的发展。

未来的职业竞争在相当程度上是心理素质的竞争，就像成功学专家拿破仑·希尔说过的：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”。

为了帮助大学生理解和处理自己在学习、生活和成长中遇到的一些心理问题 and 心理困扰，根据党的十七大和《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，结合当代大学生实际，我们编写了这本教材。

本教材在内容设计上以大学生面临的典型的学业与个人问题为纲，阐述了适应心理、自我心理、学习心理、人际交往心理、情感心理、个性心理、挫折心理、爱情心理、性心理、网络心理、职业心理、生命教育等内容，采取讲座式安排篇章结构，每一主题讲座再分为若干小单元，每单元由导语、案例、学习认知、阅读与思考、心理自测等内容组成，既注重可读性、趣味性和实用性，又兼顾理论体系的科学性和完整性，通过深入浅出的分析和提供一些具体问题的调适方法，力求贴近学生心灵，激发学生的学习兴趣，解决一些实际问题。

我们衷心希望能够帮助大学生心理向更加健全和成熟的方向发展，走向人生成功之路。

<<大学生心理健康教程>>

内容概要

本教材根据《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，注重结合高校大学生实际，体现以就业为目的的办学方向，加强实践能力和创新意识的培养。

教材主要阐述了适应心理、自我心理、学习心理、人际交往心理、情感心理、个性心理、挫折心理、爱情心理、性心理、网络心理、职业心理、生命教育等内容。

教材采取讲座形式安排篇章结构，每一主题讲座再分为若干小单元，每单元由导语、案例、学习认知、阅读与思考、心理自测等内容组成，可读性强，能激发学生的学习兴趣。

本教材可作为高等院校学生进行心理健康教育的教材，也适合广大青年朋友作为心理健康维护的自学读本。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一篇 大学生的适应心理 第一讲 健康与心理健康 第二讲 现代社会与大学生的适应和发展 第三讲 适应新环境的自我调适第二篇 大学生的自我意识 第一讲 自我意识与心理素质 第二讲 认识自我与悦纳自我 第三讲 完善自我与潜能发挥第三篇 大学生的人际交往 第一讲 全面理解人际交往 第二讲 人际交往的原则与技巧 第三讲 大学生常见人际交往问题及自我调适第四篇 大学生的情绪管理 第一讲 情绪与情感 第二讲 大学生常见情绪问题 第三讲 学会管理自己的情绪第五篇 大学生的人格发展 第一讲 人格与人格差异 第二讲 常见的不良个性及人格障碍 第三讲 健康人格及其自我调适第六篇 大学生的学习心理 第一讲 大学阶段学习的特点及学习心理 第二讲 学会有效学习 第三讲 创新思维与创造力第七篇 大学生的挫折心理 第一讲 挫折的产生及影响 第二讲 心理防御机制 第三讲 挫折心理的自我调适第八篇 大学生的网络心理 第一讲 网络与生活 第二讲 大学生常见网络心理问题 第三讲 网络心理问题的自我调适第九篇 大学生的友谊与爱情 第一讲 友谊的价值与培养 第二讲 理解与认知爱情 第三讲 爱情挫折及其自我调适第十篇 大学生的性心理 第一讲 性心理发展及表现 第二讲 大学生常见的性心理问题及自我调适第十一篇 大学生的择业与创业 第一讲 大学生职业生涯设计 第二讲 树立正确的择业观与创业观 第三讲 大学生求职择业的方法与技巧第十二篇 大学生生命教育 第一讲 认知人之生命 第二讲 解读生命意义 第三讲 实施生命教育第十三篇 大学生常见的心理障碍 第一讲 大学生常见心理问题和心理障碍 第二讲 心理健康的自我调适与心理问题的防治参考文献

<<大学生心理健康教程>>

章节摘录

插图：第一，健康是一项基本人权，它与人的生命权、财产权等一样不容侵犯。

我们应当具备主宰自己健康的能力。

第二，健康是生理健康与心理健康的统一。

当生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样，长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。

因此，二者是相互联系、相互依赖、相互促进、密不可分的。

第三，健康不仅是个体的一种需求，也是保证社会稳定的重要条件。

社会是由人构成并通过个体发挥作用的，人是构成社会存在的先决条件。

社会必然要通过个人的健康来支持，以保证社会健康稳定地发展。

大学生要正确理解健康的含义，按照现代健康标准，全面提高自己的身心素质，促进身心和谐发展，以强健的体魄、健康的心态迎接学习和工作的挑战。

二、心理健康（一）心理健康的含义心理健康已成为完整健康概念中一个不可缺少的重要组成部分。

那么，什么是心理健康呢？

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一致认同的是，心理健康的概念是随时代变迁、社会文化因素的影响而不断变化的，心理健康标准具有复杂性，既有文化差异，也有个体差异。

广义上讲，心理健康是指人们对客观环境高效、快乐的适应状况和这种持续的心理状态；狭义上讲，心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

<<大学生心理健康教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康教程》：高等学校教材

<<大学生心理健康教程>>

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>