

<<大学生心理健康概论>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康概论>>

13位ISBN编号：9787301144022

10位ISBN编号：7301144024

出版时间：2009-2

出版时间：北京大学出版社

作者：陈鹏 编

页数：196

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>

## <<大学生心理健康概论>>

### 前言

大学生是当今社会一代青年人当中思想最活跃、最敏锐、最有活力、最具创意精神、最能表现时代精神，具有较高憧憬和期望的一个群体，他们是未来社会的中坚力量，也是未来社会的希望。

因此，不管哪一个国家和社会对于大学生群体，对于培养各行各业的人才的大学教育都极为重视。

在我国，大学生群体作为青年一代中的佼佼者，是祖国未来的希望，其中许多人将成为民族未来的一代精英，因此，大学生群体的心理健康问题，理所当然地受到我们党、国家和人民群众的极大关注，因为心理健康是一个人的身心健康成长、人格的和谐发展、智力潜能的充分发挥、事业的成功、为社会作出贡献的基本条件。

然而，我国的大学生群体，由于某些不利因素的影响，如我国实行的独生子女人口政策，国家的教育体制主要是应试教育，大学生的学习压力和竞争压力都相当强烈等等，致使他们的心理健康存在着各种问题。

在大学校园里的一些严重现象，如自杀事件时有发生，就是个别大学生心理不健康、人格不健全的极端表现。

一般说来，我国大学生较普遍的心理健康问题大概有如下表现：首先是适应问题产生的压抑和焦虑感。

由于我国的大学生绝大多数是独生子女，家长望子成龙，孩子在家里地位优越，养尊处优，缺乏独立生活能力，对父母的依赖性较强，当他们进入大学校园，第一次离开家人，面对新环境、新伙伴，难以融入大学的集体生活，致使一部分大学生对新的大学生活不能适应。

此外，还有些大学生不能适应自身地位的改变，他们在中学时代是班级的佼佼者，心理上有较强的优越感。

进入大学以后这种优越感受到冲击，你好人家比你更好，所谓“山高还有一山高”，这时优越感就被失落感和自卑感取而代之。

总之，由于种种适应问题使一部分大学生难免产生孤独、苦闷和焦虑的感受。

其次是学业问题上带来的迷茫感。

面对社会的急剧变化，社会竞争愈演愈烈；科学技术迅猛发展，知识爆炸性增加，大学生感到自身的知识不足，竞争乏力，感到学习压力巨大。

怎样才能渡过难关，心里没数。

有的大学生把学习视作苦差事，只是迫于家长的期望与要求才进入大学读书，对学习缺乏热情和动力，并没有明确的学习目的。

## <<大学生心理健康概论>>

### 内容概要

本书紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理困扰展开系统论述。为心理健康教育与辅导提供科学、实用的心理学原理与方法，力求做到“必需、够用、实用”。全书围绕大学生的自我认知、学习心理、人际交往、认知活动、意志力、创造力、人格发展、情绪调控、主观幸福感、生活习惯、职业规划等主题进行论述。

在写作上，全书结构严谨，条理清楚，各章节篇幅不大，但突出重点。

目的是使大学生通过对本书的学习，更好地认识自我，培养健康的人格，提高适应能力和对自身的规划能力，以适应未来社会的激烈竞争。

本书是为高校大学生心理健康教育课程编写的教材，也可供广大青年朋友、教育工作者学习与参考。

## <<大学生心理健康概论>>

### 书籍目录

1 绪论 第一节 概述 第二节 心理健康的标准 第三节 大学生常见心理问题与心理健康教育  
2 自我意识与心理健康 第一节 概述 第二节 大学生自我意识的发展 第三节 大学生自我意识的特点与影响 第四节 大学生自我意识的重塑与调整  
3 学习与心理健康 第一节 概述 第二节 学习心理的理论 第三节 大学生学习心理的困惑与调适  
4 人际交往与心理健康 第一节 概述 第二节 大学生人际交往能力的培养 第三节 大学生的恋爱心理  
5 大学生的意志与心理健康 第一节 概述 第二节 大学生意志力现状 第三节 大学生意志力培养的途径  
6 大学生认知活动与心理健康 第一节 概述 第二节 认知主义学习理论 第三节 大学生认知发展的特点 第四节 大学生认知水平的提高  
7 创造力与心理健康 第一节 概述 第二节 创造力与知识多元化 第三节 想象力的丰富性与创造力  
8 人格与心理健康 第一节 概述 第二节 影响人格形成的因素与测量 第三节 性格的作用 第四节 大学生良好性格的培养  
9 情绪调控与心理健康 第一节 概述 第二节 大学生的情绪特点 第三节 大学生常见情绪困扰 第四节 大学生的情绪调控  
10 大学生的主观幸福感 第一节 概述 第二节 影响大学生幸福感的因素 第三节 大学生的社会使命感与幸福感的提高  
11 生活习惯与心理健康 第一节 概述 第二节 习惯的生发机制 第三节 大学生常见的坏习惯与心理培养  
12 大学生职业生涯规划与辅导 第一节 概述 第二节 大学生职业生涯规划现存问题与分析 第三节 大学生成功求职的准备与策略  
参考文献  
后记

## <<大学生心理健康概论>>

### 章节摘录

2 自我意识与心理健康第一节 概述我国古代思想家老子说：“知人者智，自知者明。

”也就是说，在生活中一个人清楚地了解别人就达到“智”的境界，清楚地认识自己就达到“明”的境界。

知己与知彼同等重要。

生活中常有“当局者迷”的现象，主要原因就是当局者对自己的行为不能解释、预测和控制。

个人不能了解自己，生活就缺乏目的与导向，在激烈的竞争中，难免因适应困难而烦恼迷失，因此，运用心理学知识，帮助大学生正确地认识自己，客观地评价自己，积极接纳自己，塑造自己，是促进大学生健康成长的重要任务。

一、自我意识的定义在人的各种心理与行为中，几乎都能找到自我意识的影子。

人的社会活动是以自我意识为中介的，自我意识对社会活动起着调节作用。

自我意识，即以自我为对象意识，指人对自己身心状态及对自己与客观世界的关系的意识。

自我意识是人的意识发展的高级阶段，是由认识、情感、意志等心理品质构成的完整的心理结构。

自我意识由自我认知、自我体验；自我调控三种心理成分所构成的，这三种心理成分是相互联系、相互制约的。

自我认知，是自我意识的认知成分，是主观的我对客观的我的洞察和理解，主要涉及。

“我是一个什么样的人”、“我为什么是这样的人”等。

包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。

自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思，自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估。

它最能代表一个人自我认识的水平，是自我意识的首要成分。

## <<大学生心理健康概论>>

### 后记

2007年12月27日至30日，教育部委托中央教育科学研究所在北京召开了“全国首届高校大学生心理健康教育暨创建和谐校园”座谈会，我应大会的邀请在座谈会上作了“关于大学生的心理疏导工作”的主题发言，受到了与会专家、同行的好评。

会后来自全国各地的同行们建议我牵头编写一本具有中国本土特色、符合时代特征的大学生心理健康教育的新教材。

大家众志成城，奋臂攘袖，热情参与，于是《大学生心理健康概论》“庞大”的写作班子就这样“诞生”了。

全书由陈鹏提出写作方案，拟出大纲并统稿。

各章执笔人员是：第一章：陈鹏（湖南工业大学）；第二章：吴正国（江南大学）、韦志兆（广西警官高等专科学校）、王丽红（北京交通职业技术学院）；第三章：陈鹏、傲特根·毕力格（内蒙古鄂尔多斯市鄂托克旗蒙古族高级中学）；第四章：李星华（广西财经学院）、张秀云和鲁彬（山东菏泽家政职业学院）；第五章：邹志超和丁玲（湖南省长沙民政职业技术学院）；第六章：董冉功和龚玲（江苏无锡商业职业技术学院）、李敬华（河北工业职业技术学院）；第七章：李松（河南许昌学院教育科学系）、陈鹏；第八章：杨晓霞和尹丽娜（吉林省长春教育学院）；第九章：李军海、高鹏和邵雨萌（山东中医药大学）、陈鹏；第十章：王铁炼和杨欢欢（陕西财经职业技术学院）、赵东霞（上海云间漫步心理咨询中心）；第十一章：王纪风（宁夏第一工业学校）；第十二章：陈红英（山西水利职业技术学院）、陈鹏。

大学生心理健康教育的研究任重而道远，本书中有心理健康的基础理论知识，也有心理卫生维护的实践方法；参考了大量的国内外资料，也有作者在实际工作中的经验。

在此，向所引用的文献的作者致谢。

由于研究水平有限，书中定会有不当之处，敬请读者指正。

感谢各章作者在教学和科研之余热情赐稿，感谢北大出版社领导和责编的大力支持！

## <<大学生心理健康概论>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康概论》由北京大学出版社出版。

<<大学生心理健康概论>>

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>