

<<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：9787302233886

10位ISBN编号：7302233888

出版时间：2010-9

出版时间：清华大学出版社

作者：周家华，王金凤 主编

页数：303

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>>

前言

《大学生心理健康教育》一书自2004年9月出版以来，受到高职院校和学生的热烈欢迎。该书2006年被江苏省教育厅评为省评优精品教材，2008年被教育部评为国家“十一五”规划教材。有的高职院校以本书为蓝本开发并建设成省级精品课程。

本书产生的社会影响和取得的荣誉，是对我们的鼓励和鞭策。

在本书第1、2版使用期间，我们针对教材开展了以下工作：一是发动作者及任课教师，在教学过程中用心体会教材与高职高专学生的心理健康状况的匹配程度，考察教材的针对性和适用性；二是召开座谈会，发放问卷，广泛征求教师和学生对教材的意见和建议；三是收集有关高职院校在心理咨询中的最新案例；四是加强高职院校大学生心理健康教育的教学和科研工作，并取得可喜成绩。

在上述工作的基础上，我们感到，高职高专学生的心理障碍和心理疾病有上升的趋势，同时也掌握了一手资料，所以，决定对本书进行再次改版。

《大学生心理健康教育（第3版）》在保持原教材特色的基础上，我们既努力突破以往心理学教材板着脸说教的局面，又力求保持心理健康教育的科学性，使教材与时俱进。

从内容上看，第3版反映了2006年第2版以来高职高专学生心理健康教育的教学和科研成果，使用了权威部门公布的最新数据，选用了新案例、名人名言及有关图表，深度适宜，指导性、适用性、可读性进一步增强。

从形式上看，突破了传统教材的编写体例，设计了案例导读、心理知识讲坛、心理训练游戏、心理测试等栏目，结构新颖独特。

参加第3版编写的老师具有在高职院校长期从事心理健康教育、思想政治工作和学生管理工作的经历，共有教授一名、副教授六名。

作者了解高职高专学生，并带着真诚的关怀和爱心，从高职高专学生的身心特点和发展规律出发，对高职高专学生的自我意识、学习、人际交往、恋爱与性、择业、挫折的承受与应对、常见心理障碍与心理疾病等方面的问题，进行潜心研究并撰写了此书。

我们希望本书的出版能对高职院校从事心理健康教育和思想政治教育的工作者，以及关心、爱护高职高专学生的家长、广大心理教育工作者有些实际的帮助。

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

本书根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求，同时针对高职高专类院校学生的身心特点和实际思想情况来编写，具有一定的理论性和很强的实用性。

本书共分11章，从各个角度介绍了大学生在日常生活和学习中遇到的各种心理健康问题，并指出了原因，最后重点阐述了对相关心理问题的自我调适方法。

本书绝大多数章节附有与章节内容相配套的心理训练游戏和心理测试。

需要说明的是，我们希望同学们能根据提供的心理训练游戏和心理测试问卷，增加自己的认识和体验。

心理测试问卷在使用过程中受选取的样本人群、文化背景和时代变迁的影响，其测试结果具有相对性，因此心理测试的结果只能作为一个重要参考。

本书可作为各类高职高专院校大学生心理健康教育的教材和指导书，也可作为教育学和心理学工作者的参考用书。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 绪论 [案例导读] [心理知识讲坛] 第一节 健康与心理健康 一、现代人的健康观
 二、心理健康的标准 三、心理健康的测定 第二节 大学生心理健康概述 一、大学生的身心特点
 二、大学生常见的心理健康问题 三、大学生心理健康问题的原因与对策 第三节 大学生心理健康教育
 一、大学生心理健康教育的主要任务和内容 二、大学生心理健康教育的发展趋势 [心理训练游戏] [心理测试] [思考题]第二章 大学生的自我意识 [案例导读] [心理知识讲坛] 第一节 自我意识概述 一、自我意识的含义 二、自我意识的结构 三、自我意识的作用
 第二节 大学生自我意识的发展 一、历史变迁中的大学生自我意识 二、大学生自我意识发展的过程
 三、大学生自我意识发展的特点 四、大学生自我意识发展中的缺陷 第三节 大学生自我意识的养成
 一、影响大学生自我意识发展的因素 二、大学生自我意识的养成 [心理训练游戏] [心理测试] [思考题]第三章 大学生的情绪与情感 [案例导读] [心理知识讲坛] 第一节 情绪与情感 一、情绪与情感的概述 二、情绪的基本状态 三、情感的种类 四、情商
 第二节 大学生常见的情绪困扰 一、大学生情绪和情感发展的特点 二、情绪和情感对大学生身心健康的影响
 三、大学生常见的情绪困扰 第三节 情绪控制与良好情绪的保持 一、健康情绪的标志 二、学会调节和控制情绪
 三、学会应激的调适 四、培养高级情感 [心理训练游戏] [心理测试] [思考题]第四章 大学生的学习心理 [案例导读] [心理知识讲坛] 第一节 学习与心理健康 一、学习概述 二、大学生学习的基本特点 三、大学生学习的任务
 四、学习与心理健康的关系第五章 大学生的人际关系问题第六章 大学生的恋爱心理第七章 大学生的性心理和性健康教育第八章 大学生的择业心理第九章 大学生挫折的承受与应对第十章 大学生常见的心理障碍与心理疾病第十一章 大学生与心理咨询附录：学校团体心理咨询应用举例参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

插图：4.大学生心理发展的差异性不同年级的大学生心理发展的特点不同，具体表现在以下几个方面。

(1) 适应期。

大学新生以“胜利者”的喜悦进入大学后，突出的问题主要是如何适应大学生活，如何建立起新的人际关系。

有调查显示，在大学新生中，有适应不良和人际交往问题的占68.7%，他们的心理矛盾主要是：自豪感和自卑感交织；新鲜感和恋旧感交织；轻松感和紧张感交织；奋发感和被动感交织。

这个时期一般是在大学一年级。

(2) 发展期。

当新生适应了大学生活，建立起了新的心理平衡后，大学生活进入了相对稳定的时期，这是大学生成才定型的关键时期。

大学生大多产生了自信心，竞争意识增强，突出的心理问题是：成才道路的选择与理想的树立，学习目标的实现，学习态度的确立、学习方法的掌握，以及学习心理结构的形成。

这个时期是大学生人生观形成时期，也是实现大学教育目标的关键时期。

这个时期一般是在大学二年级至三年级。

(3) 成熟期。

大学生经过3~4年的大学生活和学习，世界观、人生观逐步形成，心理逐渐成熟，他们的心理特点与成人的心理特点有许多相近之处。

但是，这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段，他们又要面临新的心理适应，例如，是继续升学，还是就业？

留在国内深造，还是联系出国？

求职择业中双向选择的压力，使大学生们的心理又掀起波澜。

这时他们的心理特点主要有紧迫感、责任感和忧虑感。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育(第3版)》：新世纪高职高专实用规划教材·公共基础系列,普通高等教育“十五”国家级规划教材,2007年江苏省高等学校评优精品教材

<<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>