

<<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：9787307062535

10位ISBN编号：7307062534

出版时间：1970-1

出版时间：武汉大学出版社

作者：陈红英，潘丽红 著

页数：282

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

健康人生，是当代大学生成长、成才、成就事业的重要保证。

加强大学生心理健康教育是坚持以人为本科学发展观的客观要求，是提高学生素质的有效方式，是驱动学生人性发展的基本动力，是开发学生潜能的可靠途径，是坚持立德树人，全面加强德育工作的内在要求。

培养大学生良好的个性心理品质，提高大学生适应社会生活的能力，促进大学生心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的和谐发展，是高等学技的重要任务，应给予高度关注。

高等职业技术教育，是我国高等教育体系中的重要类型。

"使无业者有业，有业者乐业"，它是培养生产、建设、服务和管理一线需要的德、智、体、美全面发展的高素质技能型人才的重要力量。

在实现高等教育大众化的过程中，高等职业院校的数量和办学规模，均已占我国高等教育的半壁江山，在提高劳动者素质、促进经济社会的发展方面发挥了不可或缺的作用。

我们面临的主要任务就是在全面提高高职高专教育教学质量的过程中，依据大学生的心理特点"有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导和咨询活动，帮助他们解决好环境适应，自我管理，学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业，人格发展和情绪调节等方面的问题，提高健康水平，促进德、智、体、美等全面发展"，努力"把需要工作的人培养成为工作需要的人"。

大学生正处在世界观、人生观、价值观的重要发展时期。

崇高的理想信念，正常的智力思维，积极的情绪情感，和谐的人际关系，良好的人格品质，坚强的意志毅力，乐观的人生态度和成熟的心理行为，是大学生心理健康的重要标志。

随着社会的发展，人们的生活和工作节奏日渐加快，竞争不断加剧，所有的大学生都不可避免地要面对充满矛盾的人生，每个人都注定会产生许多心理困扰。

构建和谐社会，需要更多和谐的个体。

热切希望每个大学生能认清客观形势，确立正确的人生目标，肩负民族振兴的使命，塑造健全的人格，能够正确认识自我，完善自我，发展自我，优化心理素质，提高心理水平，促进全面发展。

这本书凝聚了学者们在心理健康教育领域中多年探索的成果，具有科学性、实用性，理论联系实际不仅有利于大学生适应大学生活，成长成才，而且对大学生成功走向社会，追求幸福人生亦有指导意义。

希望每一位读者拥有健全人格、描绘出自己美丽的人生，为人类、为社会、为祖国健康成长，成就未来。

## <<大学生心理健康教程>>

### 内容概要

加强大学生心理健康教育是贯彻以人为本科学发展观和促进大学生全面发展的客观要求，是构建和谐社会的重要条件。

《21世纪职业院校规划教材·大学生心理健康教程》遵循理论联系实际编写原则，既重视应用心理学原理，阐明大学生心理发展的规律和特点，又密切联系当前大学生心理问题的实际，阐明进行心理指导的理论和方法，采用灵活多变的形式，以具有代表性的案例来说明寓意深刻的理论知识。

## 书籍目录

第一章 绪论第一节 心理学基础一、心理的实质二、心理现象第二节 健康与心理健康一、现代健康观二、心理健康第三节 大学生心理健康的培养一、大学生常见的心理问题二、影响大学生心理健康的因素三、大学生心理健康的维护课后小资料思考与训练第二章 科学认识心理咨询第一节 心理咨询与人生发展一、心理咨询的含义二、心理咨询的过程三、心理咨询的道德准则四、心理咨询的要求第二节 心理咨询的程序和形式一、心理咨询的影响因素二、心理咨询的程序三、心理咨询的一般形式第三节 心理咨询与心理治疗一、认识心理咨询与心理治疗二、心理咨询的一般方法三、心理咨询方法的选择思考与训练第三章 大学生适应的心理健康教育第一节 适应的概述一、适应的含义二、适应的理论依据三、适应的基本方式与心理适应机制第二节 大学生的适应状况与自我调适一、大学生活的特点二、大学生适应不良的表现三、大学生的心理适应策略第三节 大学生适应能力的培养一、心理适应能力及其评价标准二、适应的主要内容三、大学生适应能力的培养课后小资料思考与训练第四章 大学生自我意识的心理健康教育第一节 自我意识的概述一、自我意识的涵义及分类二、自我意识的理论依据三、自我意识的作用第二节 大学生常见自我意识问题与调适一、大学生自我意识的特征二、大学生自我意识的发展三、影响大学生自我意识的因素四、大学生常见的自我意识问题与调适第三节 大学生自我意识的培养一、健全自我意识的标准二、大学生自我意识的培养课后小资料思考与训练第五章 大学生情绪的心理教育第一节 情绪概述一、情绪的含义二、情绪的产生三、情绪的分类四、情绪的表现形式第二节 大学生的情绪健康与自我调适一、大学生情绪的特点二、大学生常见的不良情绪表现三、大学生不良情绪的自我调适第三节 大学生良好情绪的培养一、情绪健康的一般评价标准二、情绪健康状况的测评三、大学生良好情绪的培养课后小资料思考与训练第六章 大学生学习的心理健康教育第一节 学习心理概述一、学习的概念二、学习理论三、高职院校大学生的学习特点第二节 大学生常见的学习心理的困扰及调适一、厌学情绪二、动机过强三、学习焦虑四、学习疲劳第三节 大学生良好学习心理品质的培养一、树立正确的学习观二、掌握科学的学习方法三、养成良好的学习习惯四、培养良好的学习品质课后小资料思考与训练第七章 大学生人际交往的心理健康教育第一节 人际交往的概述一、人际交往的概念二、影响大学生人际交往的因素三、高职院校大学生人际交往的特点四、高职院校大学生人际关系的类型第二节 大学生常见的人际交往障碍及其调适一、社交敏感二、自我为中心三、猜疑四、自卑五、嫉妒第三节 大学生人际交往能力的培养一、遵守人际交往的基本原则二、增强自身的人际魅力三、提高人际交往的技巧课后小资料思考与训练第八章 大学生性心理健康教育第一节 性心理概述一、性的概念二、性心理第二节 大学生常见的性问题及调适一、性认知的偏差与性冲动的困扰二、性焦虑三、遗精恐惧与月经困扰四、性自慰焦虑五、性骚扰的恐惧六、婚前性行为第三节 大学生健康性心理的培养一、性健康教育的重要性二、性心理健康的标准三、维护大学生性健康的途径四、大学生性病、艾滋病的预防课后小资料思考与训练第九章 大学生恋爱心理健康教育第一节 恋爱心理概述一、恋爱和爱情的概念二、爱情的特征三、大学生恋爱心理产生的原因四、当代大学生恋爱的基本特点五、恋爱对大学生成长发展的意义第二节 大学生恋爱中常见的心理问题及调适一、大学生恋爱中常见的心理困扰二、大学生恋爱中的心理挫折与情感危机三、多恋四、网恋第三节 培养健康的恋爱心理和行为一、树立正确的恋爱观二、发展健康的恋爱行为三、培养爱的能力与责任课后小资料思考与训练第十章 大学生网络心理健康教育第一节 网络与心理健康一、网络的特点二、网络对大学生成长的影响三、网络对大学生心理健康的影响第二节 大学生常见心理问题及调适一、大学生上网心理的分析二、网络环境下大学生常见的心理问题三、大学生网络成瘾问题第三节 培养健康的网络心理一、大学生网络心理健康的标准二、恪守网络道德，遵守网络秩序，实现网络文明三、培养健康心态，提高免疫能力，拒绝网瘾课后小资料思考与训练第十一章 大学生职业生涯规划与职业发展第一节 大学生的职业生涯规划一、职业生涯规划的基本概念二、职业生涯规划的意义三、职业生涯规划的设计第二节 我国大学生职业生涯规划问题一、当代大学生职业生涯规划存在的问题二、大学生职业生涯规划问题的原因分析第三节 成功求职一、建立科学的职业理想，是成功求职的基础二、构建合理的知识结构及培养适时的实践能力，是成功求职的基本条件三、拥有健康的心理素质，是成功求职的必要条件四、学会推销自己，是成功求职的必要手段课后小资料思考与训练第十二章 常见心理疾病及其防治第一节 心理疾病概述一、神经病、神经症、

<<大学生心理健康教程>>

精神病、精神疾病的概念二、神经症特点第二节 神经衰弱一、病因分析二、主要症状三、诊断四、防治措施第三节 焦虑性神经症一、病因分析二、主要症状三、诊断四、防治措施第四节 强迫性神经症一、病因分析二、主要症状三、诊断四、防治措施第五节 抑郁症一、病因分析二、主要表现三、诊断标准四、治疗五、预防措施第六节 癔症一、病因分析二、主要表现三、诊断依据四、防治措施第七节 恐惧症一、病因分析二、主要表现三、防治措施第八节 疑病症一、病因分析二、主要表现三、诊断依据四、防治措施主要参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康教程&gt;&gt;

## 章节摘录

一、心理咨询的影响因素一些学生进入心理咨询中心，对心理咨询工作或者对心理辅导老师抱有极高的期望，“这个问题困扰我很久，我希望老师帮我解决好这个问题”。

“心理咨询一点效果都没有，我都谈了两次了竟然一点收获也没有。

”“老师是专家，他知道怎么解决我的问题”。

在心理咨询和辅导过程中，类似的想法经常被大学生求助者提及。

每个想要寻求心理辅导的大学生都几乎面临着心理上的困扰，他们想寻求帮助，所以他们对辅导老师的期望和信任是合理的，也是必需的，因为这对整个咨询和辅导过程能提供很大的帮助。

然而大学生朋友将心理咨询师看做是无所不能的神，总期望自己是一块石头，由老师点石成金，这种想法又是不恰当的。

这种过高的期望和要求等同于将自己的命运交给了他人，让心理咨询师承担了过多的责任和压力，而当事人自己没有承担改变自己的责任，这与心理咨询的“助人自助”宗旨是相违背的。

过高的期望必然会给整个咨访关系和咨询效果带来影响，影响整个活动的过程。

心理咨询师不是神，也没有包治百病的灵丹妙药，他并不能通过几次的会谈来替当事人一劳永逸地解决问题。

心理咨询的活动效果受到多方面因素的影响，影响咨询过程和咨询效果的主要因素有咨询员、当事人、过程与方法。

(一)当事人的因素在学校的心理咨询机构中，每个心理咨询员都是满怀热情地接待每一个有需要的学生，但并不意味着所有的大学生进入到心理咨询室都适合做心理咨询，且能够在心理咨询中获得最大帮助。

因为心理咨询只能借助心理学的手段，譬如认知领悟、情绪宣泄、行为练习等对人的心理因素进行干预，那么也就暗示着只有那些心理因素是痛苦的原因或对个体困扰起重要作用的人才适合进行心理咨询和治疗。

那些心理和行为上有异常，但心理因素在其中不起作用的当事人，或者心理因素起作用但由于障碍特殊性以及心理治疗手段受到局限的当事人都不适合进行心理咨询。

在这一大的框架下，我们认为精神科的患者不适合进行心理咨询，像精神分裂症病人、情感性精神病患者以及脑器质型精神障碍病人、反社会人格障碍、偏执型个人障碍、人格分裂型病人都不适合做心理咨询或者不适合以心理咨询作为最重要的帮助手段。

一般适合进行心理咨询以提供心理服务的来访者具有以下条件：具有基本正常的智力基础。

能够对自己的问题以及相关情况进行描述，能够理解咨询员的意思，具备一定领悟能力，可以通过会谈领悟到一些问题的实质所在。

内容合适。

正如前所述，并非所有困难的学生都可以通过心理咨询来解决问题，有的问题适合使用心理咨询，而有的则明显不适合做心理咨询。

一般来说，心因性障碍、神经症、行为障碍、身心疾病等，特别是与心理社会因素关系很大的适应不良、情绪调节障碍、心理教育与发展问题，都比较适合进行心理咨询。

那些更多由生物学因素引起的问题、处于发作期和症状期的病人、缺乏自知和自制的当事人都不适合做心理咨询。

因为这些人可能辛苦地接受心理咨询但却往往有劳无功。

<<大学生心理健康教程>>

编辑推荐

<<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>