第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理修养>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理修养>>

13位ISBN编号：9787308068376

10位ISBN编号：7308068374

出版时间：2009-6

出版时间：浙江大学出版社

作者：赵雪莲 主编

页数：295

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

内容概要

自1987年2月浙江大学首先开设了大学生心理卫生课以来，国内很多高校也先后开设了大学生心理卫生课，并取得了较好的效果。
浙江大学曾对四个教学班累计691人的教学干预效果进行无记名调查，结果显示96%以上的大学生认为对自己“帮助很大”、“有帮助”，心理健康平均水平由干预前的“一般”提高到“良好”。
近年来，随着国家对大学生心理健康的重视，高校开设心理健康教育课的比例越来越大，但将大学生心理健康教育课程列入必修课的不多，多以选修课的形式开设，尤其是高职院校。
由于社会对心理健康的偏见和学生对心理健康的不了解等多种因素的影响，大学生对选修心理健康教育课程存在较大压力。
2008年9月，在我们对浙江省高校开展的一次调查中显示，关于课程名称，教师中选“心理修养”的占44.44%、选“心理健康”的占33.33%、选“心理保健”和“无所谓”的分别占11.11%；而学生中希望用“心理修养”的占54.78%、用“心理健康”的占11.30%、用“心理保健”的占7.83%，其余的选“其他”或“无所谓”。
他们认为“心理健康”、“心理保健”等课程名称给人的感觉是“自己心理有病才会选这门课，心里总是怪怪的”，“心理修养”这一名称则“体现心理素养或素质，起码没有把我们当病人，容易接受”，“心理素质是综合素质的一部分，提高心理修养，即提高我们的综合素质”等。
心理健康教育主要通过对学生进行心理健康知识的宣传和教育，引导学生正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉，塑造良好的健康个性，从而提高学生的心理素质，促进心理和谐，再进而构建和谐社会。
浙江大学马建青教授曾在20世纪80年代末指出心理卫生有三级功能：初级功能——防治心理疾病；二级功能——实现心理调节：三级功能——促进心理发展。
“心理修养”真正体现了开展心理健康教育面向全体学生、提高学生心理素质、促进发展的理念，真正突出了心理健康教育的重点和着眼点，也能让学生放下心理包袱，从容学习。

<<大学生心理修养>>

书籍目录

第一章　绪论第二章　适应与发展　第一节　适应与发展　第二节　大学生适应和发展的任务和要求　第三节 大学生适应和发展中存在的问题及解决方法第三章　生涯规划　第一节　生涯规划的意义　第二节　生涯规划的几种主要理论　第三节　大学生生涯规划存在的问题　第四节　大学生生涯规划的基本内容第四章　认识自己 第一节　自我意识 第二节　人格概述 第三节　大学生的人格第五章　做学习的主人　第一节　学习心理概述　第二节　大学生学习心理第六章　情绪管理　第一节　情绪概述　第二节　大学生的情绪　第三节　大学生的情绪管理第七章　大学生人际交往　第一节　人际交往概述　第二节　人际交往的相关理论　第三节 人际交往的基本原则和技巧第八章　恋爱与性心理　第一节　认识爱情　第二节　大学生的爱情　第三节　大学生性心理修养第九章　挫折、压力与危机　第一节　认识挫折与压力　第二节　挫折应对　第三节　心理危机干预第十章　敬畏生命积极发展 第一节　尊重生命 第二节　积极心理培养主要参考文献

章节摘录

插图：第一章 绪论一、什么是健康俗话说：拥有健康就拥有希望，拥有希望就拥有了一切。
健康是学习、创业和幸福生活的本钱，没有健康，一切就无从谈起。
健康是人类社会发展的基石，人们对健康的重视和追求是社会进步的标志。
党的十六大把全民族健康素质的明显提高作为全面建设小康社会的目标之一。
“以人为本”是科学发展观的本质规律，也是构建和谐社会的内在要求。
什么是健康？
众说纷纭。
传统观念中，人们认为健康就是一个人身体没有疾病和生理机能正常，随着科技的发展和社会进步，人们对健康的认识在不断地变化。
现代对健康的理解趋向的是一种“立体健康观”或者说是“整体健康观”（F.D.Wolinsdy：《健康社会学》，1998），即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物一心理一社会模式。
同时认为健康是一种积极的选择，人们可以有意识地选择形成健康的生活方式，黑尔斯（2005）说：“健康可以定义为有意义、愉快的生活，或者更明确地说是有目的地选择生活方式，这样选择的特点是使个人责任和生理、心理和精神健康得到最大增强。
”1948年，联合国世界卫生组织（WHO）在《世界卫生组织宣言》中开宗明义地指出；健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是一种个体在身体上、心理上、社会适应方面的完全安好的状态。
世界卫生组织还提出了健康的十条标准：一是有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

编辑推荐

《大学生心理修养》由浙江大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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