

<<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：9787309075113

10位ISBN编号：7309075110

出版时间：2011-8

出版时间：复旦大学出版社

作者：张富洪 李斐 卢文丰 主编

页数：291

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>>

### 内容概要

《大学生心理健康教育》全书共分十二章，内容包括心理健康概述、新生入学适应教育、学习心理辅导、自我概念的协调与发展、恋爱与性心理、健康个性的塑造、和谐人际心理辅导、情绪与挫折的应对、网络活动与干预、休闲与消费心理、职业心理适应与生涯规划、心理危机的觉察与干预等。这些内容基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题，是高校大学生心理健康教育课程的必备教材，也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理健康概述 案例 第一节 大学生心理健康概述 第二节 大学生心理与生理发展特点 第三节 大学生心理健康教育的实施 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第二章 新生入学适应教育 案例 第一节 大学新生入学适应教育的意义 第二节 大学新生的适应心理问题 第三节 大学新生适应心理问题的调适 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第三章 学习心理辅导 案例 第一节 大学生的学习观 第二节 学生学习心理障碍的主要表现及成因 第三节 大学生常见学习心理问题及调适 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第四章 自我概念的协调与发展 案例 第一节 大学生自我概念的发展与特点 第二节 大学生自我概念的矛盾与调适 第三节 大学生的自我教育 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第五章 恋爱与性心理 案例 第一节 爱的心理实质与爱情的理论 第二节 大学生恋爱的影响因素及其特点 第三节 大学生恋爱的心理调适 第四节 大学生的性心理 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第六章 健康个性的塑造 案例 第一节 个性概述 第二节 个性的分类和发展 第三节 大学生健康个性的塑造 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第七章 和谐人际心理辅导 案例 第一节 大学生人际交往概述 第二节 人际交往的常见心理问题与调适策略 第三节 大学生成功交往技能的培养 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第八章 情绪与挫折的应对 案例 第一节 情绪与心理健康 第二节 大学生的挫折心理 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第九章 网络活动与干预 案例 第一节 网络概述 第二节 大学生的网络性心理障碍与干预 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第十章 休闲与消费心理 案例 第一节 休闲活动与心理健康 第二节 消费与心理健康 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第十一章 职业心理适应与生涯规划 案例 第一节 大学生职业心理概述 第二节 大学生的职业心理偏差和调适 第三节 大学生职业生涯的规划 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 第十二章 心理危机的觉察与干预 案例 第一节 大学生心理危机概述 第二节 大学生自杀危机的干预 心理活动训练 心理小测试 课外拓展资源 思考题 主要参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：插图：第一节大学生心理健康概述 一、心理健康的含义与标志 健康是人类永恒的追求，更是当今社会人们关注的焦点问题。

随着社会发展和科学技术的进步，人们对健康的认识在发生着悄然的变化。

早在2世纪的时候，著名的罗马医生盖伦就给健康下过这样的定义："健康就是没有疾病的状态。

"这种观点受当时社会生产力发展水平的制约，符合人们生活中习惯性的经验和认识，得到人们长期普遍性的认同。

在此后一千多年的时间里，它始终占据统治地位。

但随着时代的发展，人们对自身发展的认识逐步深入，大家越来越意识到，若把人的健康仅仅视为有机体的安康，而不考虑或顾及人的心理感受及其发展，显然是片面、有缺陷和不完整的。

人的发展应该是身体和心理两方面发展有机和谐的统一，人的健康应包括身体健康和心理健康两个不可分割的方面。

1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为："所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

"世界卫生组织给健康下的定义为："健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象。

"从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，与我们传统的理解有明显区别的是，它包含了3个基本要素： 躯体健康； 心理健康； 具有社会适应能力。

具有社会适应能力是国际上公认的健康首要标准，全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。

这是健康概念的精髓。

怎样判断一个人是否心理健康，目前理论界没有统一的认识，人们通常只是用"常态"、"病态"、"正常"或者"异常"来表示。

因为人的心理健康不像生理健康那样，标准非常具体、精确和绝对，它本身并没有一个绝对的界限。

并且，随着时代发展、科技进步和知识经验的增多，人们对心理健康的理解和认识还会不断深入。

又因为不同个体经历的事物和活动不尽相同，对同样事物作出的反应存在差异，因而判断心理健康的标准很难做到绝对和统一。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点，力求体现操作性、参与性和可读性的特点，旨在帮助大学生解决在现实生活和学习中所遇到的心理问题，为其处理好各种心理问题提供更好的指导。

<<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>