

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787564005030

10位ISBN编号：7564005033

出版时间：2005-3

出版时间：北京理工大

作者：贾晓明

页数：198

字数：278000

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>>

### 前言

关注心理的健康，寻求心灵的自由，追求有意义的人生，这些成长发展的重要课题目前已越来越被大学生所关注。

如果说一个社会文明发展的程度，其对内心世界的快乐与否的关心是重要标志之一，那么大学生对自己心理发展的注重，也是更加文明、进步的表现。

《大学生心理健康——走向和谐与适应》一书的编写，一方面是基于目前大学生心理健康的状况，另一方面更着重如何提升大学生的心理素质，以培养健全发展的人为目标。

目前大学生中确实存在不少心理方面的问题，主要可以归结为三个层面。

一是非常少的一些大学生存在较严重的心理危机，比如个别学生的自杀，严重的精神疾病等。

虽然这些学生占的比例很小，但是对处于危机之中的大学生而言却是非常危险和痛苦的，不管是对当事者自身还是对其家人、周围的人以至学校、社会形成的负面结果也是较大的。

二是有相当一部分学生存在一定程度的心理障碍。

1997-1999年对北京市大学生的心理调查显示，有16.5%的大学生有中度以上的心理障碍，对这些学生的心理帮助也是不能缺少的。

其三大学生正处于青春期，必然存在各种各样的成长中的烦恼。

诸如人际交往问题、爱情问题等等。

这些成长的烦恼也需要积极地面对和有效地解决，这对每一个大学生来说都非常重要。

同时，不仅解决心理困扰是大学生的一个任务，而更好地挖掘自身潜能，更积极有效地生活也是心理健康的重要方面。

心理健康并不总是被动地去解决问题，积极地培养良好的心理素质，做好预防，主动地驾驭生活，也是大学生心理发展重要的课题。

以上这些是编写此书的重要动因，而在大学生心理健康教育中也需要好的、有针对性、实用性及时代感的教材，本书共分十章，第一章主要阐述了什么是心理健康以及有关心理健康的发展目标和各个发展的层面，对全书讨论的各个主题做一总体的概述。

从第二章至第九章，对大学生心理健康的诸多主题包括自我认知、学习心理、人际关系、爱情心理、性心理健康、生活方式、职业生涯规划以及各种心理困扰逐一进行了探讨。

最后一章特别由2003年的“非典”事件引出一个重要课题，即大学生该如何面对死亡和怎样追求人生的意义。

## <<大学生心理健康>>

### 内容概要

心理健康是大学生成长发展的重要课题。

本书阐述了心理健康的本质是心理的和谐与适应。

运用心理学理论对大学生的自我认知、学习、人际交往、爱情、性心理发展、生活方式、职业生涯规划等方面进行了深入的探讨，提供了解决各种心理困扰的途径与方法。

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 绪论 一、心理健康——大学生的一个生活主题 (一) 何谓心理健康 (二) 心理健康强调的是和谐、适应 二、心理健康——走向和谐与成长 (一) 心理健康是一种积极的、建设性的协调状态 (二) 给自己心灵以自由
- 第二章 大学生的自我认知 一、同学——你了解自己吗？  
 (一) 我是谁？  
 (二) 生理自我、心理自我、社会自我 二、人为什么要了解自己？  
 (一) 自我意识的逐步发展 (二) 自我认同是人生发展的重要任务，也是大学生要完成的任务 三、了解自己有多深、有多广？  
 (一) 大学生常见的自我意识的偏差 (二) 了解后重在接纳和欣赏
- 第三章 大学生的学习心理 一、大学学习的酸甜苦辣 (一) 甜 (二) 酸 (三) 苦 (四) 辣 二、学习需要动力和心理能量——学习动机的激发 (一) 学习动机是学习的基本动力 (二) 学习需要储备心理能量——学习理论与应用 三、为学习添砖加瓦——大学生学习技巧与能力的培养 (一) 认识大学的学习 (二) 了解、使用学习策略 四、学习要站得高看得远——树立全面发展的学习理念 (一) 学习的内涵 (二) 尝试全新的大学学习
- 第四章 大学生的人际交往 一、人际万花筒——痛并快乐着的大学生人际交往 (一) 多元的人际关系网络 (二) 多层次的人际交往方式 (三) 多方面的人际冲突 二、人际交往的魅力——有助于大学生的心理与发展成长 (一) 透过现象看本质——人际交往的心理需要 (二) 和谐的人际关系有助成长 (三) 独处的需要 三、做个好舵手——学会驾驭人际交往之舟 (一) 我更需要哪种人际关系——人际关系的发展策略 (二) 大学生人际沟通的技巧 (三) 人际交往也要学习解决人际冲突的策略 (四) 提高人际和谐的途径和方法
- 第五章 大学生的爱情 一、爱情——大学生该怎样解读 (一) 爱情是什么？  
 (二) 爱情的心理实质 二、爱情是一种亲密关系 (一) 爱情是一种人际关系吗？  
 (二) 依恋类型和爱情关系 三、学会在爱情中成长——爱情是一所学校 (一) 爱情是必修课还是选修课 (二) 做好爱的准备 (三) 培养爱的能力
- 第六章 大学生的性心理 第七章 大学生职业发展与规划 第八章 大学生的生活方式 第九章 大学生的心理困扰 第十章 人生意义的追求 后记 参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 心灵的羁绊追求心理健康的过程，也是不断自我解放，给自己心灵自由的过程。但我们的的心灵由于各种原因，会受到来自许多方面的羁绊。

(1) 我只会读书。

进入了大学，同学们面对的是丰富多彩的大学生活。

个人价值的体现也出现多元性。

可对一些同学来讲，十几年学习生活，培养的好像只是怎么读书，至于参加其他的活动，跟大家怎么交往等却十分的匮乏。

由此就认为自己不行，就像把自己判了“死刑”，会使自己更加退缩、回避。

(2) 过去的创伤。

俗话说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。

有些同学可能被自己的好朋友背叛过，就觉得所有的人不能信任；有的家里父母情感不和甚至离婚，也许会对获得美好的爱情丧失了信心；有过考试失败的经验，便每逢竞争就望而却步……如果一直抱着过去的经验和感受，也无形给自己带上一个“心理的枷锁”。

(3) 知识越多，想得越多。

爱学习、爱思考是大学学生的普遍特点。

当拥有了更多的知识后，思考问题也便有更多的角度和批判性。

不过有意思的，当我们保持一个真理，陷于某些理论时，反而可能会忘却生活原本非常的简单。

20世纪末对北京市大学生的一项调查显示，随着年级的增高，大学生的创造力反而降低。

也许我们的思维和智慧会不自觉地被各种条条框框束缚起来。

有时人们不得不感叹幼儿园里孩子们的奇思妙想。

(4) 惟有得到什么才能证明自己的价值。

常听一些同学讲，我一定要出国，我要成为大家都喜欢的人，我必须交一个漂亮的女朋友，我非得在一年级就考过英语六级，年薪没有10万的工作我不干……每个人有自己的追求无可厚非，但是非此不可，或者将此作为生活的惟一追求往往可能会本末倒置，也就是说成为这些目标的“奴隶”。

因为心理的健康与快乐不是以是否达到这些外在标准为准绳。

(5) 什么都不能丢。

也有不少同学对大学生生活充满各种期待，也有各种理想。

比如想学习上拿一等奖学金，直接保送研究生；想做学生会主席，培养和展现自己的领导能力；想好好玩一玩，跳舞、运动一个都不能少……想得到的多没什么错，就怕给自己的压力太大。

(6) 江山易改、秉性难移。

每个人都有自己独特的人格特点，甚至包括独特的生活习惯。

在大学生活中，常听一些同学说，我为什么要早睡，我习惯了。

我说话嗓门大，我就这个性格。

别说我不爱参加集体活动，本人天生的内向。

一句“我习惯了”、“我就这样”便可应对所有来自他人的抱怨。

习惯可以形成，但也可以改变，其实人的心理具有很大的弹性和可塑性。

由此才不会失去改变与发展的机会。

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 后记

终于完成了书稿，也算2005年的第一个收获吧，内心是一种充实和喜悦。

此书从最开始选题准备到完成，竟也经过3年多的时间，每位作者都付出了很多的心血。

写此书的最初初衷，是2002年当时任北京理工大学出版社书记的庞海苟找到我，提议是否可以出一本比较新的、有时代特点的更适合大学生心理健康教育的教材。

这一提议可以说与本人的想法不谋而合。

曾在北师大心理辅导博士班学习的几个同学，由于多年从事大学生的心理健康教育、心理素质培养的工作，大家也有一个共同的心愿写一本有创意的、有时代感的、贴近大学生的心理健康教育的教材。

所以就确定下来决定写这本书。

此后几位来自国内不同高校的老师便多次在一起进行讨论，拟定了最初的大纲与思路，并在写好的初稿基础上，又一起进行深入的讨论。

工作时，大家竟然从早到晚，忘记了饥饿和困倦，致使编辑不断劝大家休息。

对大学生心理健康发展的共同责任感，不同意见的争论以及彼此感受和思想的默契，使大家很享受这个写作的过程。

但在有了最初的书稿后，由于一些原因使本书一直没有定稿，在2004年底，由北京理工大学的几位老师在原来的基础上又做了进一步的创作和修改。

这几位老师同样付出了许多辛苦的工作。

此书在立足点上，强调心理健康是一个和谐适应的状态，而不是一个静止的结果。

换句话说不是为了心理健康而心理健康。

而且心理健康不是以成功为目标，而是对生活的欣然接受以及内心的和谐。

这避免陷入似乎同学们又要攀登一个可望又不可及的目标。

此书的内容除了以往相关教材都涉及的大学生心理健康发展主题，如自我认知、学习心理、爱情心理、性心理、人际交往等，还特别增加了比较新的，特别有当代大学生生活特点的内容，如大学生的生活方式、职业生涯规划等。

另外在书的最后一章探讨了关于死亡的问题，把本书所强调的一个重要概念提升出来，即心理健康也是追求人生意义的过程。

本书在大学生心理健康发展的各主题上，既注重介绍相关的心理学理论，同时也结合大学生实际生活，结合许多现实的个案进行探讨。

也就是强调理论和实践的结合，并特别注重有针对性、有时代感。

书中的许多事例都是近两年发生或探讨的问题。

本书在语言风格上，采取和读者交流的形式，避免那种说教式的表达。

同时书写格式上，也尽量运用插图、插表等多种方式，力求活泼和新颖。

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康:走向和谐与适应》由北京理工大学出版社出版。

<<大学生心理健康>>

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>