第一图书网, tushu007.com

<<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：9787564308568

10位ISBN编号：7564308567

出版时间：2010-8

出版时间：西南交通大学出版社

作者：魏青，曾莉 主编

页数：358

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

第一图书网, tushu007.com

前言

在高校心理学教学与心理咨询的工作经历中，我们接触到大学生的各类心理问题。
我们的教学、咨询甚至生活都与大学生们息息相关，我们伴着学生们的喜怒哀乐，与一颗颗真挚、善良、率真而又脆弱的心灵对话，在促进他们成长的同时与他们共同成长。
正是基于对学生们深厚的爱，我们更希望他们健康成长，展现新时代大学生的精神风貌，期盼他们抛开自我羁绊，勇敢地自我实现。
高校扩招，使在校大学生数量迅速增加，由于家庭结构的变化、社会环境的转型、各类竞争的挑战以及大学生在校期间面临的学习、人际交往、恋爱、就业等问题的困扰，大学生的心理问题比任何时候都更加突出。
尽管大学生心理健康教育的力度越来越大，专业的师资队伍越来越壮大，质量越来越高，但是各高校依然有越来越多的大学生存在着各类心理问题，这让我们感受到了大学生心理健康教育的复杂性与长期性，尤其是科学性和系统性。
为此，2006年，我们成立了专门的课题组，开始了对大学生心理健康教育的系统研究；2007年，由魏青主持的省级精品课程“大学生心理健康教育”获准立项后，项目组在课程内容与方法改革方面做了许多有益的探索，并出版了《大学生心理健康教育》教材；2008年，“构建多维的大学生心理健康教育课程体系”获四川理工学院教学成果一等奖；2009年，省级教改项目“大学生心理健康的资源整合与课程体系创新”获准立项；5项院级教改项目立项并先后结题；发表相关论文30余篇。
在这些理论与实践探索的基础上，我们重新编写《大学生心理健康教育》教材，力求用立体的思维方式去思考大学生心理健康教育的理念、教学内容与教学方法，将精品课程建设过程中的思考与探索在教材中得以体现，构建符合大学生身心发展特点的课程教育体系。
本教材呈现了系统的理论结构，收集了富有趣味的心理案例，并提供学以致用的心理测验和具有启发价值的思考练习，学生可以从中了解自身的心理发展特点和规律，学会解决成长过程中遇到的各种心理问题。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

《大学生心理健康教育》旨在把大学生作为一个专门的研究群体，以大学生心理健康测量、问卷调查、座谈会、个案分析为基础，采用实证的研究方法，分析大学生在认知、自我意识、情商、人格、人际交往、恋爱、择业等方面存在的问题或误区，提出了有针对性的辅导策略。
《大学生心理健康教育》共包括10个部分：大学生心理健康概述、认知与大学生心理健康、自我意识与大学生心理健康、情商与大学生心理健康、人格与大学生心理健康、人际交往与大学生心理健康、恋爱与大学生心理健康、职业生涯规划与大学生心理健康、学习与大学生心理健康、心理咨询与大学生心理健康。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康概述 第一节 心理健康的内涵 第二节 大学生心理健康与教育 第三节 大学生心理健康状况调查研究 心理测试 思考与练习第二章 认知与大学生心理健康 第一节 认知概述 第二节 大学生常见的认知心理效应 第三节 大学生理性认知的建立 心理测试 思考与练习第三章 自我意识与大学生心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的冲突 第三节 大学生自我意识的误区 第四节 大学生自我意识的构建 心理测试 思考与练习第四章 情商与大学生心理健康 第一节 情商概述 第二节 大学生的情商问题 第三节 大学生情商的培养 心理测试 思考与练习第五章 人格与大学生心理健康 第一节 人格概述 第二节 大学生健全人格及塑造 第三节 大学生的人格问题及矫正措施 心理测试 思考与练习第六章 人际交往与大学生心理健康 第一节 人际交往概述 第二节 大学生人际交往心理障碍的调适 第三节 大学生良好人际关系的建立 心理测试 思考与练习第七章 恋爱与大学生心理健康 第一节 大学生恋爱心理概述 第二节 大学生常见的恋爱心理困扰 第三节 学会爱的艺术，保持恋爱心理健康 心理测试 思考与练习第八章 职业生涯规划与大学生心理健康 第一节 职业生涯规划概述 第二节 大学生的职业生涯规划 第三节 大学生求职择业的心理辅导 心理测试 思考与练习第九章 学习与大学生心理健康 第一节 学习的基本原理 第二节 大学生的学习 第三节 大学生学习中常见的心理问题及调适 心理测试 思考与练习第十章 心理咨询与大学生心理健康 第一节 大学生心理咨询概述 第二节 大学生常见心理困扰与心理疾病 第三节 大学生团体心理咨询 心理测试 思考与练习参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

压力是现代人最普遍的心理体验，压力存在于生活的每个方面，如：重大考试、第一次演讲、第一次面试、失业、亲人患病或死亡、工作负荷的增加、突发事件等。
人的一生中要面对各种压力，承受压力是不可避免的，也是有益的；但过度的压力会造成人的身心失衡，影响身心健康。
（一）压力及其来源1.压力的概念压力是指个体面对具有威胁性刺激情景时，伴有躯体机能以及心理活动改变的一种身心紧张状态，也称应激状态。
任何压力都由压力源、个体对压力的认知评估、压力的反应三个部分构成。
压力源是一种客观存在，而压力的反应则是由个体对压力的认知评估来决定的，只有当个体确实感受到压力源的威胁时，才构成压力，否则不存在压力。
如：当学生认为考试对他造成了威胁时，他就会产生压力，但如果他视考试为自我实力的评估并乐此不疲时，则不会感觉到太大的压力。
2.压力来源生活中的任何改变都有可能成为压力来源，压力既可能来自内部，也可能来自外部环境；既可能来自是生理方面，也可能来自心理方面，大致可以分为以下几方面。
（1）重大生活事件。
生活中重大而突然的改变是形成压力的主要来源。
升学考试的成败、新的人际环境的适应、职位变更、突然增加的非常规工作内容、新的学习方式、身体疾病等关于人的生活、工作、学习的重大变化均会成为压力的来源。
（2）灾难性和创伤性事件。
“天有不测风云，人有旦夕祸福”，突发的灾难性事件都是消极的、无法控制和预测的，会给个体带来难以预料和控制的压力。
创伤性事件发生时，个体通常会出现应激状态，产生强烈而持久的消极情绪，这种情绪反应可能在灾难后立即发作，也可能在数月或数年后发作，变成慢性综合征，甚至造成严重精神障碍。
（3）社会性问题。
这属于慢性应激源，来自于社会和环境条件，环境污染、人口过剩、政治经济状况、交通拥挤、社会治安、艾滋病威胁、战争创伤、恐怖主义活动等社会事件都会给人造成累积性的影响，成为生活中的压力源。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》是四川省省级精品课程教材。

第一图书网, tushu007.com

<<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