

<<大学生心理健康概论>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康概论>>

13位ISBN编号：9787810619622

10位ISBN编号：7810619624

出版时间：2004年8月1日

出版时间：第1版 (2004年8月1日)

作者：胡凯

页数：203

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>

## &lt;&lt;大学生心理健康概论&gt;&gt;

## 前言

构建大学生心理健康教育新模式 徐建军 加强大学生心理健康教育是培养新世纪全面发展高素质人才的战略要求，我们以“普及心理知识，加强心理调节，优化心理品质”为主旨，积极探索新形势下开展大学生心理健康教育的新途径和新方法，努力构建大学生心理健康教育新模式，取得明显成效。

一、明确“四个到位”，完善保障支撑体系 思想认识到位。

学校党委深刻认识到，良好的心理素质是大学生成才的内在动力和人格健全的重要标志，当代大学生心理素质的竞争是更深层次的竞争，心理健康教育的成果是更富价值的成果。

为此，学校开展专题研讨，在全校统一思想认识，把心理健康教育作为大学生德育工作的重中之重，写进了党政工作要点，作为学生日常教育管理工作和相关部门年度考核的重要内容。

确立了在大学生心理健康教育中注重发挥三级功能的指导思想，即：初级功能为防治心理疾病，中级功能为完善心理调节，高级功能为培养良好的心理品质。

组织保障到位。

成立中南大学心理健康教育工作领导小组及心理健康教育中心，出台《中南大学心理健康教育实施方案》，在全校构建起校党委统一领导，各部门齐抓共管，二级学院组织落实，广大学生积极参与的心理健康教育工作机制。

先后投入40余万元，建立了10间心理咨询室和团体辅导室，并配备光标读卡机等仪器，购买了心理测试软件。

心理健康教育和咨询工作专项经费实行专款专用。

这些措施为大学生心理健康教育工作提供了重要的组织保障和物质基础。

师资力量到位。

学校重点建设了专、兼、聘三支心理健康教育队伍。

专职教育队伍由热爱心理健康教育工作的教师组成，兼职教师队伍由心理学专业教师组成，聘请的专家队伍由精神卫生、公共卫生等领域的博士生导师组成。

此外全校学生工作辅导员都承担了心理健康教育的组织落实工作。

为加强师资培训，学校每年暑假开办心理健康教育培训班，对专兼职教师和学生辅导员进行集中培训。

分批选派心理健康教育人员赴美国、法国、日本等国家的名牌大学考察和学习。

工作责任到位。

严格四项制度，确保心理健康教育工作责任落实。

一是目标管理制度。

把学生心理健康教育职责和指标下达到各二级学院，落实到每个教育管理责任人。

二是隐患排查制度。

建立任课教师、学工干部联系学生制度，定期开展学生心理问题排查，及时进行心理健康教育和辅导。

三是信息报送制度。

有关责任人必须对学生异常情况及时报告，及时处理，严禁迟报、漏报、瞒报重要信息。

四是责任追究制度。

对因工作疏漏出现严重问题的单位和个人实行年终评优一票否决制，并追究有关人员的责任。

二、发挥“五大优势”，普及心理健康知识 课堂教学优势。

通过课堂教学主渠道向广大学生传授心理健康知识和心理调适方法，帮助学生提高适应社会生活的能力和养成良好的心理品质。

组织编写了《大学生心理健康概论》教材，并确定为全校新生的必修课程；面向全校学生开设了“大学生心理辅导”、“普通心理学”等9门心理健康教育选修课程。

把“健康的心理与成才”融入“两课”教学，作为“思想品德修养”课的重要内容予以讲授。

教师将专题讨论、模拟心理剧等教学方法应用于课堂，大大激发了学生的学习兴趣。

## <<大学生心理健康概论>>

网络德育优势。

学校现有14个校级德育网站和1个省级大学生信息港。

学校充分利用这一优势开展学生心理健康教育。

一是创建中国高校心理在线。

网站开辟了心理社区、心育导航等十大教育板块，以平易近人的界面将心理健康知识系统地展现在学生面前，成为大学生心理健康教育的新平台。

二是加强心理健康教育的网上联合互动。

校内8个网站开辟了心理健康教育专栏，共同营造有声有色的心理健康网上教育氛围。

大大增强了教育的覆盖面和影响力。

.....

## <<大学生心理健康概论>>

### 内容概要

《大学生心理健康概论（第2版）》以普通心理学为基础理论，结合多学科知识，在阐述心理与心理健康标准的基础上，对当代大学生普遍关注的思想道德、自我意识、人格、情绪、学习、创造、人际交往、恋爱、挫折、择业求职与心理健康的关系以及大学生心理素质健康发展的规律和对策，进行了有益的探讨，并介绍了心理测试和心理咨询等实用知识和技巧。对指导大学生和广大青年朋友学会学习、研究、竞争、生存、应变、适应、创新、合作，并学会承受挫折和面对压力，在人生道路上找到自己的最佳位置，不断提高生命质量，是很有帮助的。

## <<大学生心理健康概论>>

### 书籍目录

绪论 建立中国特色的大学生心理健康教育模式一、中国特色的大学生心理健康教育模式的特点二、建立中国特色的大学生心理健康教育模式的原因三、建立中国特色的大学生心理健康教育模式的构想

第一章 心理与心理健康标准一、人类的心理现象二、人类心理的本质三、心理健康的重要性及其标准  
思考题

第二章 思想道德与心理健康一、心理素质与思想道德二、明确心理发展的航标三、激发心理发展的动力  
思考题

第三章 自我意识与心理健康一、自我意识与自信心二、学会准确了解自己三、树立真实的自信心  
思考题

第四章 人格与心理健康一、人格的基本概念二、个体人格、社会人格及社会适应三、矫正人格偏差，培育健全人格  
思考题

第五章 情绪与心理健康一、情绪及大学生的情绪特征二、培养良好的情绪三、情绪的自我调控  
思考题

第六章 学习与心理健康一、学习的生理心理基础二、充分发展智力和能力三、注重非智力因素的培养  
思考题

第七章 创造与心理健康一、创造心理及创造个性二、培养创造能力三、营造社会创新环境  
思考题

第八章 人际交往与心理健康一、人际交往与人际关系二、掌握人际交往的原则三、调适并优化人际关系  
思考题

第九章 恋爱与心理健康一、审视大学生恋爱现象二、做好爱的心理准备三、学会爱的艺术  
思考题

第十章 挫折与心理健康一、挫折及其反应与影响二、锤炼挫折的承受力三、预防大学生自杀  
思考题

第十一章 择业求职与心理健康一、建立科学的择业意识二、做好择业求职的心理准备三、学会择业求职的心理调适  
思考题

第十二章 心理测验与心理咨询一、大学生心理测验二、我国高校心理咨询  
思考题

附录 主要参考书目后记

## <<大学生心理健康概论>>

### 章节摘录

心理素质不仅是人的发展过程中的核心因素，而且与当代社会的发展关系密切。一方面，人的发展程度决定着社会的发展程度，社会的发展归根结底取决于人的发展。另一方面，社会的发展进步必然带来一系列深刻、巨大，有时甚至是急剧的变革，它将对人的素质，特别是心理素质带来新的严峻挑战。

推进社会全面发展需要人们具备更富有时代特征的全新的心理素质。

21世纪将是社会全面发展进步的世纪。

人是社会活动的主体，社会的发展进步要求人的全面发展。

国际社会越来越强调人在社会发展中的中心地位。

1976年联合国教科文组织大会提出，社会发展应是“以人为核心的发展”。

我国1996。

2010年社会发展纲要也明确指出：“社会的发展要坚持以人的全面发展为中心。

”社会主义现代化不仅是物的现代化，更是人的现代化，即实现人的全面素质的提高，包括心理素质的健康发展。

21世纪将是知识经济兴起的世纪。

在知识经济时代，人类将不会再过多、过重地依赖自然资源的开发来促进社会发展，而是主要依靠知识创新、技术创新来创造财富以推动社会发展进步。

知识经济重视人力资源的开发和人的全面发展，它的兴起也将极大改变人们的生存和发展环境，给人类的生产方式、生活方式、思维方式、价值观念带来深刻的革命。

知识经济社会是“竞争社会”，知识创新和技术创新的竞争将更加激烈；知识经济社会又是“合作社会”，科学无国界，知识和技术的创新越来越倚重科学家团队的合力；知识经济社会是“成就社会”，社会只承认竞争中的成功者，知识和技术创新的成就理所当然地属于创造者；知识经济社会又是“压力社会”，学会学习、学会创新、学会生存将成为现代人和未来人终身必须面对的问题。

要迎接知识经济的挑战：人们不但要有知识、能力、才干、胆识和开拓创新精神，还要有科学的思维方法、高尚的道德品质、团结协作的群体意识、广阔的视野和胸怀、崇高的理想和目标。

而这些，都需要具备良好的心理素质。

21世纪将是我国改革和现代化建设的关键时期。

我国必将在新的世纪中完成由工业化初期进入发达的工业社会的转变，并向知识经济社会迈进；由计划经济体制完全转变为社会主义市场经济体制，并不断完善；由比较封闭的社会转变为向世界开放的格局，并在各方面逐步与国际接轨。

.....

<<大学生心理健康概论>>

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>