

<<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：9787810935289

10位ISBN编号：7810935283

出版时间：2006-12

出版时间：合肥工业大学

作者：汪元宏

页数：276

字数：350000

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

大学阶段是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期，由于自身的生理心理特点所决定，这个阶段是大学生学知识、长才干、全面提升综合素质的极好时期，同时也是他们心理问题和矛盾冲突较多而自己又缺乏相应成熟解决能力的特殊时期。

在社会竞争日益激烈，经济、学习、择业等压力不断加大的新形势下，大学生的心理负荷越来越大，心理问题发生率呈逐年上升之态势。

这对大学生的成才与发展产生了很大影响：许多大学生因心理问题而休学、退学，甚至少数大学生因心理危机而导致自残、自杀或杀人。

事实表明，加强大学生的心理健康教育已刻不容缓。

大学生心理健康教育工作不仅引起了高校自身的重视，也引起了党中央、国务院和教育主管部门的高度重视。

《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育工作中，必须更加重视德育工作，加强学生的心理健康教育。

教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的意见》，对加强新时期大学生心理健康教育提出了十分明确而具体的要求。

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》又进一步强调，要重视心理健康教育，要制定大学生心理健康教育计划，确定相应的教育内容、教育方法。

为贯彻中央和教育部的要求，近几年来全国相当多数的高校都将心理健康教育作为素质教育的必备内容，把大学生心理健康教育课作为面向全体学生的一门公共必修课来开设。

2004年6月24日，教育部直属高校大学生心理健康教育工作会在中南大学召开，会上推广了中南大学在全体大学生中开设《大学生心理健康教育概论》必修课的经验。

现在，心理健康教育工作在各类高校都得到了进一步深化，心理健康教育开始进入了一个由过去单纯针对少数有心理疾病大学生的教育咨询转向面对全体大学生的一种发展性教育的新阶段。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

序言第一章 大学生心理健康教育概述 第一节 大学生心理健康教育的重要意义 一、心理健康教育是培养高素质人才的应有内容 二、心理健康教育的主要功能 三、心理健康教育对大学生全面发展的重要作用 第二节 国内外大学心理健康教育的现状及趋势 一、国外大学心理健康教育现状及趋势 二、我国大学生心理健康教育现状及趋势 第三节 加强和改进大学生心理健康教育的原则和方法 一、当前大学生心理健康教育存在的主要问题 二、大学生心理健康教育应把握的原则和方法第二章 大学生心理发展特点和心理健康 第一节 大学生心理发展的一般特点 一、精力充沛,朝气蓬勃,心态积极 二、认识能力高度发展,智力水平空前提高 三、感情丰富、反应强烈而又不稳定 四、自我意识增强,自控能力提高 第二节 大学生心理健康的一般状况 一、20世纪末期大学生心理健康的基本状况 二、新世纪大学生心理健康的基本状况 第三节 影响大学生心理健康的主要因素 一、客观因素的影响 二、主观因素的影响 第四节 大学生心理健康的一般标准 一、心理健康一般标准的有关论述 二、大学生心理健康的评价标准 第五节 大学生保持心理健康应注意的几个问题 一、认真学习心理健康知识,增强心理保健意识 二、正确理解和运用心理健康标准 三、正确对待心理测试 四、科学看待心理咨询第三章 大学生的常见不良情绪与调节 第一节 情绪概述 一、情绪的含义及其影响因素 二、情绪的构成要素 三、情绪的分类 四、原始情绪的四种表现形式 第二节 情绪对大学生的影响 一、大学生的情绪特征 二、情绪对大学生的影响 第三节 大学生情绪健康的标准及其检测 一、情绪健康的一般评价标准 二、大学生情绪健康的标准 三、情绪的自我测量 第四节 大学生中常见的不良情绪及其调控 一、大学生常见的不良情绪表现 二、大学生不良情绪的自我调节 三、大学生情绪的优化第四章 大学生心理健康方面的突出问题与调适 第一节 大学新生的心理冲突与调适 一、大学新生的主要心理问题、不良心理及其致因 二、大学新生心理矛盾的调适 第二节 大学生学习方面常见的心理问题及其调适 一、学习动力缺乏 二、过度学习疲劳 三、严重的学习焦虑 四、习得性自暴自弃 第三节 大学生考试方面的心理健康问题 一、考试对大学生心理健康的影响 二、考试焦虑与考试怯场的致因及其调适 第四节 大学生恋爱方面的心理误区及其调适 一、大学生恋爱的现状及特点 二、影响大学生恋爱的主要因素 三、大学生恋爱中的心理误区 四、大学生健康恋爱心理和行为的培育 第五节 大学生失眠的心理原因及对策 一、失眠的主要心理原因 二、失眠的主要心理调适措施 第六节 大学生不良网络行为的心理原因及调适 一、大学生网络行为的一般趋势 二、大学生网络成瘾的心理社会因素及其调适 三、网络环境下大学生的自我教育第五章 大学生的人际交往与心理健康 第一节 人际交往对心理健康的意义 一、人际交往的心理功能及意义 二、大学生人际交往的一般特点及现状 三、影响大学生人际交往的主要因素 第二节 大学生人际交往的常见心理问题及调适 一、人际交往对大学生心理健康的影响 二、大学生人际交往的常见不良心理和问题 三、大学生人际交往中常见心理问题的调适 第三节 大学生人际交往能力的培养 一、尽量避免人际交往心理效应的影响 二、注意应用人际吸引的心理学原理 三、努力提高人际交往的基本技能第六章 大学生择业与心理健康 第一节 择业心理与成功就业 一、择业心理的概念及其对择业的影响 二、影响择业心理的主要因素 三、大学生择业应有的正确心态 第二节 大学生择业的主要心理冲突和心理问题 一、大学生择业的主要心理;中突 二、大学生择业的主要不良心理 三、毕业生择业的主要心理疾病及其致因 第三节 大学生择业心理问题的防治与调适 一、及早进行职业生涯规划 二、树立正确的就业观念 三、调整择业心态,提高心理承受能力 四、研究择业规律,提高择业技能第七章 大学生心理防卫机制与心理健康 第一节 心理防卫机制与心理健康的关系 一、心理防卫机制的含义 二、心理防卫机制对促进心理健康的意义 第二节 大学生常见的心理防卫机制 一、情移作用 二、宣泄作用 三、暗示作用 四、幽默作用 五、合理化作用 六、幻想作用 七、补偿作用 八、潜抑作用 九、否定作用 十、升华作用第八章 大学生常见心理疾病的调适与咨询 第一节 大学生常见的心理疾病与自我治疗 一、焦虑症 二、社交恐怖症 三、抑郁症 四、疑病症 五、性心理异常 六、精神分裂症 七、自杀心理 第二节 大学生心理咨询的理论 一、心理咨询

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

的含义 二、心理咨询的意义 三、心理咨询的特点 四、心理咨询的原则 第三节 大学生心理咨询的方法 一、支持疗法 二、心理分析法 三、行为疗法第九章 大学生心理危机的干预与自我调适 第一节 心理危机的概述 一、心理危机的含义 二、心理危机的主要特征 第二节 大学生心理危机的一般情况 一、大学生心理危机的发生情况与特点 二、大学生心理危机的发生类别 三、大学生心理危机成因 第三节 大学生心理危机的预防与干预 一、大学生心理危机的判断标准 二、大学生心理危机的预防 三、大学生心理危机的干预 第四节 大学生心理危机的自我调适与处置 一、大学生心理危机自我调适的必要性与可能性 二、大学生心理危机自我调适的方法 三、大学生心理危机自我处置原则 第五节 大学生自杀的预防与干预 一、人类社会自杀的一般情况 二、大学生自杀的一般情况 三、自杀的表现形式 四、自杀能否预防和干预 五、大学生自杀的自我预防 六、大学生自杀的外在预防与干预第十章 大学生心理健康与成才成功 第一节 大学生心理素质与其他素质的关系 一、心理素质与思想品德素质的关系 二、大学生心理素质和科学文化素质的关系 三、大学生心理素质与身体素质的关系 第二节 大学生心理素质在成才成功中的重要作用 一、智商不是成才成功的决定因素 二、情商在成才成功中的重要作用 三、心理素质是人才的基本素质 四、大学生的表现差异源于心理素质 第三节 心理品格与大学生的成才成功 一、人才成功的基本心理品格 二、妨碍人才成功的不良心理 三、当代大学生应当培育的几种心理品格 第四节 大学生培育优良心理素质的途径与方法 一、努力学习科学理论, 树立正确的世界观、人生观和价值观 二、努力提高综合文化素质, 塑造完美人格 三、积极交往, 拓展心理空间 四、积极参加社会实践, 磨炼意志品质 五、从小事做起, 养成良好的习惯 六、体关劳协调发展, 全面提高身心素质 七、针对弱点, 有目的地强化提高心理素质附录 心理测试中常用的自评量表 一、气质测验 二、考试焦虑测验 三、焦虑自评量表(SAS) 四、抑郁自评量表(SDS) 五、临床症状自评量表(SCL-90) 六、大学生人格健康调查表(UPI) 七、心理健康诊断测验(MHT) 参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

第一章 大学生心理健康教育概述大学生的心理健康教育近年来已受到人们的高度重视。

《中国普通高校德育大纲》明确规定，高等学校德育教育的目标之一是使大学生“具有良好的道德品质和健康的心理素质”；德育教育的具体要求之一是使大学生“具有良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品质，具有较强的心理调适能力”；德育教育的具体内容之一是“心理健康知识教育、个性心理品质教育、心理调适能力培养”。

《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确要求：“通过多种方式对不同年龄层次的大学生进行心理健康教育和指导，帮助大学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折能力，适应环境能力。

”根据党中央的明确要求和教育主管部门的具体规定，各高校都逐渐把心理健康教育作为选修课或必修课纳入人才培养计划，同时还建立了心理咨询机构，使大学生的心理健康教育出现了一个崭新的局面，并取得了丰硕成果。

第一节 大学生心理健康教育的重要意义一、心理健康教育是培养高素质人才的应有内容大学是培养高素质人才的基地，而高素质人才的内涵不仅仅是德才兼备，而应当是包括身心素质在内的各种素质的全面发展。

目前。

教育家们普遍认为，德才兼备、全面发展的人才的素质应当包括思想道德素质、科学文化素质、专业素质、身体素质、心理素质等五个方面。

在这五大素质中，心理素质处于一个十分关键的基础性地位，它影响并制约着其他素质的发展，是其他各种素质形成和提高的基础与中介，是衡量一个人整体素质高低的重要指标。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

<<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>