

<<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：9787811248333

10位ISBN编号：7811248336

出版时间：2009-8

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：王英杰 编

页数：194

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>>

### 前言

随着社会的快速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争也越来越激烈，人与人之间的关系也变得越来越复杂。

科学技术的飞速进步以及知识爆炸性地增加，迫使人们不断地更新知识结构，致使人们的观念意识、情感态度复杂嬗变，人类进入了“情绪负重时代”。

作为现代社会重要组成部分的在校大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己特殊的问题，例如，对新的学习与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等。

如何使他们避免或消除由上述种种问题造成的心理压力、心理危机或心理障碍，增进身心健康，以积极、正常的心理状态去适应当前和未来的社会环境，预防精神疾患和身心疾病的发生，已经成为各高校迫切需要共同关注的问题。

本书从大学生心理健康的现状入手，梳理了大学生所面临的各种社会问题，力求通过对各种现实问题的分析，还大学生一个积极、乐观、进取的人生心态。

本书由王英杰主编，参与编写的还有徐觅、宋敏、张燕等。

其中第二章～第五章由王英杰独立编著。

由于编者能力所限，对于书中的不足之处恳请专家和读者批评指正。

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

《大学生心理健康教育》心理健康是大学生综合素质发展的基石，是大学生顺利度过大学生活的前提。

从促进人的全面发展和现实对大学教育培养人才的需求两个方面来看，提高自身心理健康水平，是当代大学生的一门必修课。

《大学生心理健康教育》从大学生在学习、生活、交往、成长、成才中普遍存在或可能出现的各种问题入手，系统、全面地论述了大学生心理健康中各个方面的理论知识，并配以趣味阅读、测试题等；同时给出了有针对性的心理调适方案，旨在引导学生正确认识自我，针对具体问题增强自我的调节能力，进而达到指导学生积极适应、促进学生主动发展的目标。

《大学生心理健康教育》不仅有理论上的阐述，在内容安排上更侧重于对学生的实际指导。因此，它不仅可以作为高等院校开展心理健康课教学的教材，也是大学生良好的自学读本。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理健康概论第一节 心理健康的内涵与标准一、健康与心理健康的内涵二、心理健康的评判标准三、影响心理健康的基本因素第二节 大学生的心理健康一、大学生心理发展的特点二、大学生心理问题的现状三、影响大学生心理健康的因素第三节 大学生心理健康教育一、大学生心理健康教育的途径二、大学生心理健康教育的意义第二章 塑造良好的自我意识第一节 自我意识概述一、自我意识的三个阶段二、自我意识的结构三、自我意识的特征和作用第二节 大学生的自我意识一、大学生自我意识的特点二、自我意识成熟的影响因素三、大学生自我意识的冲突四、大学生自我意识的整合第三节 认识自我,超越自我一、健全自我意识的目标二、自我意识完善的途径三、大学生自我认知的技巧四、自卑心理的有效管理五、培养健康的自尊心理第三章 学会情绪管理,塑造阳光心态第一节 认识情绪一、情绪的含义和特征二、情绪的表现状态三、情绪的功能及反应四、大学生的情绪特征第二节 大学生的情绪自我管理一、认识和把握自己的情绪二、情绪健康与成熟的标准三、情绪管理的ABC理论四、常见的情绪管理方法第三节 几种常见情绪的管理一、大学生的情绪困扰类型二、愤怒情绪的有效管理三、忧郁情绪的有效管理四、焦虑与恐惧情绪的调适第四章 学会在挫折中成长第一节 直面挫折一、挫折的含义及作用二、挫折产生的原因三、挫折的特性四、受挫后的反应形式第二节 提高大学生的挫折承受力一、影响心理挫折承受力的因素二、大学生挫折教育的必要性三、如何提高心理挫折承受力第三节 大学生挫折心理的调适一、大学生挫折心理的表现二、从挫折中学习成长三、培养坚强的意志品质第五章 恋爱,为幸福的情感生活做准备第一节 认识爱情一、爱情的内涵二、恋爱心理的发展阶段三、了解性与性别第二节 大学生恋爱面面观一、爱情形态与大学生择偶二、大学生恋爱的特点三、影响大学生恋爱的因素四、大学生恋爱的误区第三节 常见的恋爱心理问题及调适一、选择的困惑与调适二、单恋心理及其调适三、失恋心理的调适第四节 学会在爱情中成长一、树立健康的恋爱观二、养成健康恋爱的行为三、培养自己爱的能力第六章 和谐人际关系的培育第一节 正确认识人际关系一、大学生的交往类型和特点二、人际吸引与人际冲突三、影响人际交往的因素第二节 培养良好的人际关系一、把握成功交往的原则二、掌握人际交往的技巧三、注意交谈对话的艺术第三节 人际关系的不良心理调适一、交往不良心理之嫉妒二、交往不良心理之多疑三、交往不良心理之固执四、交往不良心理之自负五、交往不良心理之羞怯第七章 网络与心理健康第一节 互联网与大学生一、大学生网络心理的现状二、大学生上网情况的分析三、网络掩盖下的消极心理第二节 大学生的网络心理障碍一、网络心理障碍的分类二、如何克服网络心理障碍三、正确认识网恋第八章 学会学习,提升就业竞争力第一节 科学认识学习一、学习的本质二、影响学习的非智力因素第二节 学会学习一、大学生学习焦虑的表现二、学习焦虑的分析及对策三、树立新的学习观四、改进学习方法五、科学用脑第三节 职业发展与心理健康一、影响择业心理的因素二、大学生择业的不良心理三、大学生择业常见的心理障碍四、就业心理问题的自我调适五、提高自己的就业能力参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 章节摘录

心理健康者通常具有较强的意志品质。

健康的意志有如下特点：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，意志果断；坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有现实目标的坚定性，又有克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

人际关系和谐具体表现为：一是乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；二是在交往中能保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；三是能客观地评价别人，以人之长补己之短，宽以待人，友好相处，乐于助人；四是交往中的积极态度多于消极态度。

人格是个体与其所处环境相互作用时所表现出来的独特的思维方式、行为模式和情绪反应，主要包括气质、性格、认知风格、自我调控等。

心理健康的最终目标是保持人格的完整性，培养健全的人格。

人格完整、健康的主要标志是：人格的各个结构要素都不存在明显缺陷与偏差；具有清醒的自我意识，不产生自我同一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此有效地支配自己的行为；有相对完整统一的心理特征。

综上所述，心理健康就是一种良好、持续的心理状态与过程，表现为个人具有生命的活力，积极的内心体验，良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力以及作为社会一员积极的社会功能。心理健康是人类个体对其生存期间的社会环境的一种高级适应状态，它是人类个体对社会影响所做出的一种调节功能。

二、心理健康的评判标准 心理健康对人的行为准则起着主导作用，面对纷繁复杂的人生，拥有健康的心理才能适应各种各样的环境，处理形形色色的事情。

心理健康由于受社会、文化背景等因素的影响甚大，其评判标准十分模糊，并没有形成一个明确的规范。

1.中国古代的心理健康标准 中国是一个十分重视心理健康的国家，在长期的心理健康维护实践中形成了非常丰富的心理健康思想。

《黄帝内经》中有“以恬愉为务”、“志闲而少教”、“不妄作”、“和喜怒而安居处”、“心安而不惧”等心理养生的方法。

在中国传统文化中，以儒家文化为主流。

儒家认为“君子、仁人和上人”是具有健全人格心理健康的人，并提出了心理健康的特点：第一，具有良好的人际关系。

儒家倡导“仁”的思想。

“仁”字由“人”和“二”组成，表明与人交往是儒家的重要内容。

良好的人际关系是符合社会伦常的，并且强调了“己所不欲，勿施于人”的基本思想。

<<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>