

<<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：9787811332520

10位ISBN编号：7811332523

出版时间：2008-2

出版时间：何景洋 哈尔滨工程大学出版社 (2008-02出版)

作者：何景洋 编

页数：234

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

党的十七大报告中明确提出要“优先发展教育、建设人力资源强国”。

这是党中央在新的历史阶段为进一步实施科教兴国战略和人才强国战略作出的重大战略决策；是加快推进现代化建设、实现中华民族伟大复兴的迫切需要；是构建社会主义和谐社会的必然要求；是落实以人为本、满足广大人民群众不断提高的教育需求的必然选择。

在新的时代背景下，以提高大学生心理素质、促进大学生的心理发展为目标的大学生心理健康教育，越来越引起教育部门和社会各界的普遍重视和广泛关心。

因此，新时期加强和改进大学生心理健康教育，是全面贯彻党的教育方针的重要举措，是保证我国人才素质教育目标实现的有效途径，是坚持以人为本的科学发展观的具体实践。

大学生心理健康教育是一个系统工程，一般包括心理健康教育和心理咨询两个部分。

“心理健康教育要普及化，心理咨询要专业化”正在成为诸多高校心理健康教育工作者的共识。

实践证明为大学生开设心理健康教育课程，普及心理健康知识，教会大学生心理调适方法是实现普及化和专业化目标的重要途径之一。

因此，作为高校心理健康教育第一线的教师，我们怀着对心理健康事业的由衷热爱与执著追求，本着对大学生健康成长的热切期盼，用汗水和智慧编写了这本心理健康教育教材。

其内容主要包括心理学与心理健康、入学适应与心理健康、自我意识与心理健康、人格培养与心理健康、学习心理与心理健康、人际交往与心理健康、情绪管理与心理健康、恋爱和性心理与心理健康、压力和挫折心理与心理健康、网络心理与心理健康、择业心理与心理健康、心理咨询与心理健康等十二个章节。

本教材在内容编排上主要有三个特点：一是在每一章的开头，我们都精选了一个小故事，以引发学生对本章内容和涉及问题的思考和探索，期望小故事能引发大智慧，有一定的新颖性。

二是在每一章的中间部分，我们增设了知识专栏，其内容涉及心理学基础知识、励志故事、心理调适方法等，内容深入浅出、通俗易懂，有很强的可读性。

三是在每一章的最后，我们新加了教学活动设计一节，这是我们教师多年的教学实践总结的精华部分，其内容包括教学互动、心理测试、思考与练习和课后阅读等，既注重了学生课堂上的自我探索、消化和理解，又方便了学生课后复习、思考及升华，有较强的操作性。

同时这部分内容，也可以为开展大学生团体心理辅导提供借鉴和参考。

本书由黑龙江科技学院何景洋主编，于成学教授主审。

大纲由何景洋执笔，讨论后确定。

具体写作分工是：何景洋编写第一、四、六、八章，常春红编第三、五、七和十章，高明星编写第二、九、十一和十二章，黑龙江省讷河市第一人民医院的李玉成医生负责编写每章中的心理测试部分，并对各章中涉及的医学知识进行审核。

最后由何景洋对全书进行了统编定稿。

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

《大学生心理健康教育》紧密结合当代大学生的心理、学习和生活的实际，依据大学生心理发展和心理素质形成的特点，阐述了大学生心理健康方面的基本理论和基础知识，内容包括心理健康、入学适应、自我意识、人格培养、学习心理、人际交往、情绪管理、恋爱和性心理、压力和挫折心理、网络心理、择业心理、心理咨询等，旨在引导大学生掌握心理健康知识，科学地认识自我，学会心理调适的方法，开发自身潜能，培养良好的心理素质，促进自身和谐健康地发展。

《大学生心理健康教育》编排新颖，内容深入浅出，通俗易懂，可读性强。

《大学生心理健康教育》既可以作为高校大学生心理健康教育课程的教材，也可以作为大学生和年轻朋友提高自身心理素质的参考用书。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 心理学与心理健康第一节 心理学一般概述第二节 科学的健康观与心理健康第三节 大学生心理健康教育
的意义第四节 教学活动设计第二章 入学适应与心理健康第一节 适应心理概述第二节 新生面临的
转变和常见的适应问题第三节 大学生新生心理健康的维护第四节 教学活动设计第三章 自我意识
与心理健康第一节 自我意识概述第二节 大学生自我意识发展的特点第三节 大学生自我意识的完善途
径和方法第四节 教学活动设计第四章 人格培养与心理健康第一节 人格的概述第二节 人格的心理特征
第三节 大学生健全人格的塑造第四节 教学活动设计第五章 学习心理与心理健康第一节 大学生学习心
理概述第二节 大学生学习动机培养与激发第三节 大学生常见的学习心理问题及调适第四节 教学活动
设计第六章 人际交往与心理健康第一节 人际交往的概述第二节 大学生人际交往的相关理论第三节 大
学生建立和谐人际关系的策略第四节 教学活动设计第七章 情绪管理与心理健康第一节 情绪概述第二
节 大学生的情绪健康与情商第三节 大学生情绪的自我管理与调适第四节 教学活动设计第八章 恋爱和
性心理与心理健康第一节 爱情概述第二节 大学生恋爱心理健康第三节 大学生性心理健康第四节 教学
活动设计第九章 压力和挫折心理与心理健康第一节 大学生的压力调适第二节 大学生挫折心理概述第
三节 大学生挫折承受能力的培养第四节 教学活动设计第十章 网络心理与心理健康第一节 互联网对大
学生心理的影响第二节 大学生网络心理与障碍第三节 大学生网络成瘾及其防治第四节 教学活动设计
第十一章 择业心理与心理健康第一节 大学生择业心理及心理准备第二节 大学生职业匹配与职业选择
第三节 职业生涯规划与择业心理调适第四节 教学活动设计第十二章 心理咨询与心理健康第一节 心理
咨询概述第二节 大学生常见的心理问题类型第三节 全面了解心理咨询促进心理健康第四节 教学活
动设计参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

插图：（一）心理是人脑的机能心理是脑的机能。

人脑是心理产生的物质基础。

现代科学研究表明，人脑约有120亿个神经细胞。

细胞与细胞之间有着几乎无限多的相互联络及通路，形成了极为精巧、复杂的结构。

心理就是人脑这样一个特别复杂的物质的机能。

一切心理活动按其产生方式来说都是反射。

反射就是有机体对外界或内部刺激的规律性的回答。

在完成反射活动的全部生理结构中，人脑是不可缺少的核心部分。

没有人脑，完整的反射活动就不能进行，心理活动就失去了物质基础。

让我们举一个生活中的例子。

当你开车到达路口，见到红灯亮时，就会立即踩刹车。

从眼睛看到红灯亮起开始，到踩下刹车为止，中间所经过的时间，也许不到一秒钟，而在这极短的时间内，却完成了一个心理活动。

这个心理活动包括三个阶段：一是视觉器官（眼睛）接受到光的刺激（红灯），这是感受器收到了信息；二是由感觉神经元将信息传导至大脑，并经大脑的认知活动判定为代表停车的红灯；三是由大脑下达命令，立即采取行动（踩刹车）。

显然，在这三个阶段中，眼睛看红灯与脚踩刹车是行为，而神经的传入传出以及大脑的认知判断，就是心理历程。

这些就是反射。

由以上所举例子来看，这中间包括了生理的和心理的两大作用：属于生理作用部分，是神经系统与各感觉器官所产生的生理功能；属心理部分，是由感觉器官与中枢神经系统所产生的心理功能。

（二）心理是客观现实的主观反映人的各种心理活动，无论是简单的感觉、知觉，还是复杂的思维，都是对具体的客观存在的物或事件的感知，思维也是对感知到的“信息”进行加工的活动。

即使是人的想象，就构成想象的元素来说，仍然是来自客观的东西。

所以说，心理是对客观现实的反映。

心理是对客观现实的反映，但人的反映并不像照镜子那样机械、刻板，它总带有个人的特点，是主观的反映。

因为对客观现实的反映总是由一个具体的人来进行的，当一个具体的人反映客观现实时，总是受他的全部个人经验、认识水平和他的全部个性心理特征，以及当时的心理状态制约的。

例如，同样一部电影，不同的人看了后会有不同的感受或评价，这都是由观众的个人观念、兴趣、当时的情绪等因素所影响的。

同一个人在不同的时期或在不同的心理状态下，对同一客观事物的反映也不尽相同。

所以说，人对客观现实的反映是有主观性的。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》由哈尔滨工程大学出版社出版。

<<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>