

<<大学生心理健康辅导教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康辅导教程>>

13位ISBN编号：9787811385380

10位ISBN编号：7811385384

出版时间：2009-9

出版时间：肖兆飞 西南财经大学出版社 (2009-09出版)

作者：肖兆飞 编

页数：219

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;大学生心理健康辅导教程&gt;&gt;

## 前言

随着经济社会的发展,近年来,职业教育受到了国家、社会和用人单位的空前重视,迎来了属于自己的春天。

于是,本被认为处于弱势的职业教育在学生规模、办学质量、就业比率及就业待遇等方面得到了长足进步,轰轰烈烈的职业教育攻坚战正在紧张而有序的快速开展。

介于中等职业教育和高等教育之间的高等职业教育,一度被称为中等职业教育的“泡沫板”,高等教育的“压缩板”。

面临着办学历史不长,办学经验不丰富;学生素质参差不齐,学生成长过程复杂;近午来学校暴力事件、学生自杀等恶性事件时有发生的情况,一度被忽视的学生心理健康问题受到社会、学校及家长的高度重视。

如何从学生身心特点出发,结合高职院校学生成长中的典型心理问题,帮助学生增强自我调适能力,走出心理的阴霾,成为编写组编写此教材的出发点。

本教材在参考相关教材理论知识及结构的前提下,结合教学中的体会与学生管理中的实际,对照高职学生的特点及成长中的典型问题,创新了教材体系结构。

本教材具有以下一些特点:(一)理论简短,通俗实用针对教学中学生十分关注自身发展中心心理问题产生机理和以往对心理学教材理论理解难度大的问题,本教材针对每章的主题内容,在务求实用、够用的原则下,尽量减少了理论部分内容,做到“少而精,精而实”,提高教材的使用性。

(二)教材引人入胜,结构新颖针对高职学生学习习惯不良、厌学情绪严重的状况,教材编写组在教材的引入上使用了“心灵导语”、“拓展阅读”、“心理小测试”等栏目,引人入胜,以期改变传统教材说教的死板形式,调动学生自学的兴趣,培养学生参与动手学习的能力;而本教材中“导学目标”、“心理活动训练”、“讨论提高”等栏目,既有利于学生明确学习目的,同时也有利于教师组织教学,开展活动的条件,教材结构有一定的创新性。

(三)案例鲜活,接近学生实际教材编写者都是在高职院校从事心理健康教育的一线教师,在教学中积累了丰富的案例经验。

本书从学生实用性出发,以“案例分析”的形式收集了大量学生成长中的问题案例,帮助学生认识这些问题,培养学生学会自我调节的能力,维护自身的健康心理。

## <<大学生心理健康辅导教程>>

### 内容概要

《大学生心理健康辅导教程》特点：（一）理论简短，通俗实用、针对教学中学生十分关注自身发展中心心理问题产生机理和以往对心理学教材理论理解难度大的问题，本教材针对每章的主题内容，在务求实用、够用的原则下，尽量减少了理论部分内容，做到“少而精，精而实”，提高教材的使用性。

（二）教材引人入胜，结构新颖 针对高职学生学习习惯不良、厌学情绪严重的状况，教材编写组在教材的引入上使用了“心灵导语”、“拓展阅读”、“心理小测试”等栏目，引人入胜，以期改变传统教材说教的死板形式，调动学生自学的兴趣，培养学生参与动手学习的能力；而本教材中“导学目标”、“心理活动训练”、“讨论提高”等栏目，既有利于学生明确学习目的，同时也有利于教师组织教学，开展活动的条件，教材结构有一定的创新性。

（三）案例鲜活，接近学生实际 教材编写者都是在高职院校从事心理健康教育的一线教师，在教学中积累了丰富的案例经验。

《大学生心理健康辅导教程》从学生实用性出发，以“案例分析”的形式收集了大量学生成长中的问题案例，帮助学生认识这些问题，培养学生学会自我调节的能力，维护自身的健康心理。

## &lt;&lt;大学生心理健康辅导教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 走进心理健康第一节 健康与心理健康第二节 高职学生常见心理健康问题第三节 高职院校心理健康教育工作保障体制及实施意义第二章 象牙塔中的盲目群体第一节 心理适应及其形成机制第二节 大学生需要面对的适应第三节 高职新生的身心特点第四节 适应大学生活第三章 我是谁,我从哪里来第一节 自我意识及相关理论知识第二节 高职学生自我意识发展的特点第三节 高职学生自我意识的偏差及调适第四节 高职学生健康自我意识的完善途径第四章 让学习承载未来第一节 学习心理及其相关理论第二节 高职学生常见的学习心理问题及原因分析第三节 高职学生学习问题的应对及学习动机的激发第五章 和谐关系。和谐生活第一节 和谐的人际关系第二节 人际交往概述第三节 高职学生人际交往常见心理问题与调适第四节 高职学生人际交往能力的培养第六章 爱情古老而永恒的话题第一节 恋爱心理概述第二节 培养健康的恋爱心理和恋爱行为第三节 为爱导航第四节 恋爱中的常见问题及应对第五节 爱与性第七章 良好人格伴随我成长第一节 人格与性格第二节 高职学生人格特点及良好人格的塑造第三节 高职学生常见的人格障碍及调适方法第八章 挫折心灵的磨刀石第一节 挫折与心理危机第二节 高职学生受挫后的心理反应第三节 高职学生心理危机的预防与干预策略第九章 网络,想说爱你不容易第一节 网络虚拟世界与心理需求第二节 大学生上网心理透视第三节 高职学生常见的网络偏差行为及调适第四节 大学生网络心理素质的培养第十章 未来的社会。未来的职业第一节 大学生就业形势的调查及社会发展趋势分析第二节 高职学生就业心理问题及调适第三节 高职学生就业前的心理准备第四节 择业技巧与面试艺术参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康辅导教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：进入20世纪中期以后，健康的内涵不断发展，由过去单一的生理健康发展到生理、心理健康，又发展到生理、心理、社会良好。

1948年，世界卫生组织（WHO）提出了著名的健康三维概念，即“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的和社会的完美状态。

”1989年，世界卫生组织进一步定义了健康新概念，为：“生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，”即“一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全”。

健康新概念是21世纪医学发展动向的展望和概括，要求当前的生物医学模式必须向生物—心理—社会新模式改革发展，要求由单纯治疗疾病的药物治疗变为预防、保健、养生、治疗、康复相结合的综合治疗，要求药物治疗与非药物、无药物治疗相结合，与环境自然和谐发展，与科学和社会协调协同可持续系统化发展。

（二）健康新概念的内涵一般认为，健康就是指个体在生理、心理和社会行为等方面处于和谐的状态。

就目前来看，健康不仅仅是指没有疾病或身体不虚弱的状态，而是包含心理健康、社会适应良好能力和道德健康的全面状态。

影响健康的四个主要因素有：（1）环境。

人们生活和工作环境中接触到的各种物理条件，如气温、湿度、气压、噪音、振动、辐射等超过限度时影响人体健康的物理因素；天然或合成的化学物质导致中毒的化学因素；社会、经济、文化等因素以及由于微生物和寄生虫这些病原生物作用下致病的生物因素，等等。

（2）生活习惯，包括饮食、风俗习惯、不良嗜好、交通事故、体育锻炼、精神紧张等。

（3）卫生医疗条件，指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。

（4）遗传因素，主要包括一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等，受遗传因素的影响更为明显。

（5）教育程度和道德修养水平，主要包括学历的高低、学识水平的高低以及世界观、价值观等的修养。

【拓展阅读】巴西医学家马丁斯经过10年的研究发现，屡犯贪污受贿罪行的人，易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病而折寿。

善良的品格、淡定的心境是健康的保证，与人相处善良正直、心地坦荡，遇事出于公正，凡事为别人着想，这样便无烦恼，使心理保持平衡，有利健康。

可以看出，道德健康对人类的健康具有重要影响。

世界卫生组织关于健康新概念的一个大的特点是把道德修养纳入到了健康的范畴。

健康不仅涉及人的体能方面，也涉及人的精神方面。

将道德修养作为精神健康的内涵，其内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想行为。

<<大学生心理健康辅导教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康辅导教程》：高职高专“十二五”规划精品教材,财经商贸类系列教材。

<<大学生心理健康辅导教程>>

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>