

<<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：9787030237460

10位ISBN编号：7030237463

出版时间：2009-8

出版时间：科学

作者：刘晓明//杨平

页数：338

译者：杨平

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

大学生心理健康教育，是提升和改善大学生心理健康状况，促进大学生健康成长的重要途径，也是高等教育的重要形式与内容。

为大学生编写一本既能够反映心理健康教育的现代理念，又能体现大学生身心特点的心理健康教育教程，是当前高校心理健康教育持续发展、提升大学生心理健康水平的现实需要。

一、本书的指导思想1.体现人性化的现代教育理念，凸现心理健康教育的“生命关怀”特质大学生心理健康教育应该是一种尊重生命主体的教育，尊重生命主体就是尊重生命的自主性、主动性和创造性，激活或唤醒主体心理活动的过程，是心理健康教育的基础。

在这样一个前提的引导下，大学生心理健康教育教材的编写内容不应停留在“心理问题”的层面上，更应当强调心理“主动发展”的层面。

2.体现心理健康教育的实践和活动特征，突出心理健康教育对“心理成长”的关注大学生心理健康教育应兼具理论性与实践性的特点，既宏观反映出心理健康教育的理念，又微观体验着心理健康教育的历程，即大学生心理健康教育教材的编写方法，不仅让大学生掌握心理健康教育的方法，更重要的是在实际的体验中形成心理健康教育的技能，感受心理成长的快乐。

3.体现心理品质与社会适应的统一，彰显心理健康教育“人与社会和谐”的教育使命大学生心理健康教育不能仅局限于围绕学生个体的内在心理品质展开，因为健康心理是个体的心理状态与演变中的社会环境之间相互协调的结果。

大学生心理健康教育应同时关注大学生的社会生态环境，关注大学生的社会适应状态，因此，大学生心理健康教育教材的编写结构应当是心理品质与社会适应的统一

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

《大学生心理健康教育——体验·认知·训练》旨在通过有目的、有计划的教育与培养，帮助大学生优化心理素质，提高心理健康水平，增强社会适应性。

本书将大学生心理健康教育定位于“生命关怀”的教育，突出心理健康教育对“心理成长”的关注，同时彰显出心理健康教育“人与社会和谐”的教育使命。

从教育情境出发，将心理健康教育与大学生的生命成长紧密结合，将心理成长融入大学生的日常生活实践之中，不仅让大学生掌握心理健康教育的理念与方法，更重要的是在实际的体验中形成心理健康教育的技能，感受心理成长的快乐。

## <<大学生心理健康教育>>

### 作者简介

刘晓明，哈尔滨工程大学应用心理学研究所特聘教授，博士生导师，心理学博士，教育学博士后，中国心理学会学校心理学专业委员会委员。  
主要研究领域，心理健康教育，教育心理学。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一章 绪论 第一节 心理健康与生命成长 一、生命关怀：心理健康的个体价值 二、心理和谐：心理健康的社会价值 第二节 透视大学生心理健康 一、健康概念的发展 二、认识心理健康 三、大学生心理健康标准 第三节 透视大学生心理健康 一、个体因素的影响 二、学校因素的影响 三、社会因素的影响 第四节 大学生心理健康教育 一、认识心理健康教育 二、心理健康教育类型第二章 自我意识发展：人贵有自知之明 第一节 自我意识与心理健康 一、透视自我意识 二、自我意识与心理健康的关系 第二节 大学生自我意识的发展 一、自我意识的特点 二、自我意识的规律 第三节 大学生自我意识的偏差 一、自我意识问题的表现 二、自我意识问题的成因 第四节 大学生自我意识的完善 一、自我意识问题的调适方法 二、促进自我意识发展的策略第三章 认知发展：我思故我在 第一节 大学生认知与心理健康 一、透视认知 二、认知与心理健康的关系 第二节 大学生认知的发展 一、大学生认知的特点 二、大学生认知发展的规律 第三节 大学生认知的偏差 一、认知问题的表现和成因 二、合理认知的标准 第四节 大学生认知的完善 一、认知的调适 二、促进认知发展的策略第四章 情绪发展：做情绪管理的主人 第一节 情绪与心理健康 一、透视情绪 二、情绪与心理健康的关系 第二节 大学生情绪的发展 一、情绪的特点 二、情绪的规律 第三节 大学生情绪的偏差 一、情绪问题的表现和成因 二、情绪问题的调适 第四节 大学生情绪的完善 一、优化情绪的标准 二、情绪调适的策略第五章 意志发展：在超越平凡中成长 第一节 意志与心理健康 一、透视意志 二、意志与心理健康的关系 第二节 大学生意志的发展 一、意志的特点 .....第六章 个性发展：展现生命的不同精彩第七章 性心情发展：解读性的秘密第八章 学习心理：学然后知不足第九章 交往心理：搭建心灵沟通的桥梁第十章 恋爱心理：破解爱情难题第十一章 择业心理：规划你的职业生涯第十二章 休闲心理：填充生活的七彩图画参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

插图：1 学习对心理健康状况的影响积极影响：积极的内容有助提高素质、带来满足、创造愉快。通过学习活动可以发展智力、开发潜能。

人的大脑皮层约有140亿个神经细胞，而一般人在一生中只用了10亿个左右，人脑的很大部分潜力还远远没有被开发利用。

“用进废退”的生物原理，同样适用于人脑。

调查资料表明，多用脑的人智力比懒散者高出50%。

学习能带来心理上的满足，使人体验愉快的情绪。

努力学习、善于学习，取得的成绩会增加个体的自我价值感和自我效能感，进而产生愉悦情绪，有助于心理健康。

消极影响：学习是艰苦的脑力劳动，在学习活动中，需要消耗大量的生理、心理能量。

内容不当、时间量不当、学习方法不当、劳逸结合不当、学习环境不当等，都会引起身心不适，容易造成心理污染，直接或间接影响大学生的心理健康。

2 心理健康状况对学习的影响学习活动是智力因素与非智力因素共同参与的过程。

在学习过程中，非智力因素可以转换成学习动机，成为推动人们学习的内在动力。

但学习活动毕竟是艰苦的脑力劳动，长时间的学习也会让人产生厌倦、懈怠、疲惫、枯燥等情绪，如果不能消除这些不良心理状态，就不能推动智力活动的继续深入。

我国心理学家陈学诗教授曾说过：“心理健康的学生学习成绩必定优于心理不健康者；心理健康的成人，其工作效率必胜于心理不健康者。

”一位学工部的老师介绍说，现在他们学校的退学率四年累积高达10%，而因病退学、休学的学生当中有60%~70%的学生是因为心理问题。

学习效率及效果的取得，很大程度依托于强大的心理空间。

良好的心理健康状况，是学习得以维系的基础，对学习有很好的促进作用；反之，若心理健康状况不良，甚至存在心理疾患，则会不同程度妨碍大学生学习，阻碍大学生潜能的发挥，严重者甚至难以继续学业。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育:体验·认知·训练》:高等院校心理健康教育系列教材

<<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>