第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787030250032

10位ISBN编号：7030250036

出版时间：2009-9

出版时间：梁天坚、 刘翠秀 科学出版社 (2009-09出版)

作者：梁天坚，刘翠秀 著

页数：204

译者：刘翠秀

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

前言

近年来，我国独立学院的迅猛发展，为推进高等教育大众化，普遍提高国民素质，满足区域经济发展和社会所需应用型本科人才等方面均作出了积极的贡献。
随着独立学院在校生规模的日益壮大，为了更好地贯彻因材施教原则，我们认为有必要编写一系列适合应用型本科且具有独立学院人才培养特色的教材。
《大学生心理健康》是高等教育“十一五”规划教材公共基础课系列教材之一。
目前，我国的独生子女占人群的绝大多数，加之大学前教育的不完善，大学生的心理健康问题已日益突出，并已受到社会的广泛关注。
独立学院作为我国高等教育改革的新生事物，各院校在积极探索应用型本科人才培养模式的同时，更加重视大学生心理健康的教育工作，大力引进心理专业师资，联合编写教材，相互交流教学经验，致力于建立健全独立院校大学生心理健康教育与咨询工作新体系，使心理健康的阳光洒进每一位大学生的心田，使大学生的心理素质普遍提高，以便更好地适应未来需要，迎接各种挑战。
随着生物医学模式向生物心理社会医学模式的转变，世界卫生组织提出了：“健康不但身体没有病，还要有完整的生理心理状态和社会适应能力。
”可见，只有身心健康的人才能更好地完成生活、学习。
而我们大学生心理还处于不断完善和发展的阶段。
大学阶段既是个性形成的关键时期，也是个性心理转折的重要环节。
本教材结合案例分析、心理测验、团体辅导等方式，针对大学生在日常学习生活环境的适应、自我认知、爱情认知、人际关系与沟通、学业和就业压力、考试作弊、挫折应对等方面的心理困扰，从专业心理学角度进行了深入浅出的阐述。
本书由广西中医学院赛恩斯学院梁天坚和广西师范大学漓江学院刘翠秀任主编。
广西中医学院余方和广西大学行健文理学院牙向阳任副主编。
具体写作分工：前言、第九章第二节由梁天坚编写：第一章由广西大学行健文理学院牙向阳和张华胜编写；第二章第一、二节由广西师范大学漓江学院马耀林和赵春兰编写；第二章第三节、第四章由广西师范学院师园学院梁红霞编写；第三章由广西中医学院余方编写；第五章、第九章第一节由广西中医学院赛恩斯学院吕映福编写；第六至八章由刘翠秀编写；第九章第三节由北京航空航天大学北海学院囤荣立编写。
全书由梁天坚、刘翠秀统稿审定。
衷心地感谢所有关心和支持本书编写和出版的参编院校的领导和老师；衷心地感谢所有参考文献的作者，是你们的智慧给予了我们启发；衷心地感谢科学出版社编辑和广西教联图书有限公司的大力支持。
由于时间仓促，本书内容难免有疏漏，某些认识不足或错谬，恳请读者提出宝贵的批评指正意见，以便在今后的教学工作中不断加以改进。

内容概要

本书从基本的心理健康知识入手，结合大学生生活和学习实践，探讨了大学生常见的心理问题，以及大学生在学习、恋爱、交往、创新等方面的心理保健方法和提高大学生心理综合素质的途径。同时，也对心理咨询、心理辅导、心理测验等作了介绍。
本书能够帮助读者有效地提高心理综合素质，使其能够轻松应对激烈的社会竞争和复杂的社会生活环境，进而能够轻松地工作，愉快地生活。
本书可作为高等学校大学生心理健康教育教学用书，也可作为心理健康知识普及用书。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

第一章 心理健康概论第一节 心理健康概述一、健康和心理健康的概念二、心理健康的标准三、大学生心理健康的状况四、影响大学生心理健康的因素五、如何应对造成心理疾患因素的困扰第二节 大学生心理健康教育的意义和任务一、大学生心理健康工作的意义二、大学生心理健康教育的任务和内容第三节 大学生心理健康教育的开展一、大学生心理健康教育的原则二、大学生心理健康教育的途径与方法三、大学生心理健康教育的队伍建设第二章 大学生的心理发展第一节 大学生心理发展的基本阶段一、适应阶段二、抉择阶段第二节 大学生心理发展的一般特点一、大学生的认知发展特点二、大学生的情绪发展特点三、大学生的意志发展特点四、大学生的自我意识发展特点五、大学生的价值观发展特点第三节 大学生心理发展的相关理论一、生物发生论二、社会发生论三、心理发生论第三章 大学生的性心理健康第一节 大学生的性心理一、大学生性生理的发育二、大学生性心理的发展三、男女性心理的差异四、健康的性心理五、青春期性成熟的心理卫生第二节 大学生爱情与婚恋观剖析一、大学生爱情的产生和发展二、大学生恋爱现象的分析第三节 失恋伤害一、失恋的概念二、失恋的原因三、失恋伤害的症状四、失恋伤害的原因及心理机制五、降低失恋伤害程度的措施第四节 性行为的心理调节及应对一、手淫二、婚前性行为第四章 大学生的人际关系与沟通第一节 大学生人际关系概述一、大学生人际关系的意义二、大学生人际交往的特点三、大学生人际交往的现状第二节 大学生人际交往的心理困扰一、影响大学生人际交往的因素二、大学生人际交往不适与障碍及其调适第三节 大学生人际交往能力的培养一、遵循人际交往的原则二、培养人际交往的技巧三、调动交往的主动性四、人际交往的团体训练第五章 大学生的挫折与应对机制第一节 挫折一、挫折的定义二、挫折的产生因素三、挫折的影响因素四、挫折反应五、挫折理论第二节 防御反应机制第三节 大学生挫折类型、原因及其应对一、大学生挫折的类型二、大学生挫折产生的原因三、大学生挫折应对的策略第六章 大学生的常见心理困扰第一节 社会适应方面的心理困扰一、大学生常见的社会适应问题二、大学新生心理适应的基本方法第二节 学习方面的心理困扰一、学习动力缺乏及调适二、学习困难三、大学生学习疲劳与调适四、考试焦虑心理及调适第三节 择业方面的心理困扰一、大学生择业常见的心理问题二、大学生择业心理困扰形成的原因三、大学生择业的心理调适第四节 常见的情绪困扰一、焦虑二、抑郁三、恐惧四、嫉妒五、大学生不良情绪的调节第七章 大学生常见的个性偏差第一节 个性，一、个性的定义二、个性与身心健康、人际交往、职业和婚姻的关系三、气质与性格的关系第二节 大学生常见的个性偏差一、自卑二、偏执三、孤独四、追求完美五、自我中心第三节 良好个性的培养一、加强道德修养，改造不良的性格二、围绕集体主义完善个性三、在实践中磨练性格第八章 大学生的自我意识方面的偏差第一节 当代大学生自我意识的特点一、自我认识的矛盾性二、自我体验的情绪性三、自我调控的薄弱性第二节 自我意识的偏差一、高估自我和低估自我二、自负与自卑三、逆反与顺从第三节 青年自我意识的调适一、正确地认识自我二、客观地评价自我三、积极地悦纳自我四、有效地控制自我五、科学地塑造自我第九章 大学生的异常行为与防范第一节 自杀一、自杀的含义二、大学生自杀的类型及原因三、大学生自杀的识别四、大学生自杀的预防和危机干预第二节 考试作弊一、考试作弊常见原因二、考试作弊的心理反应三、考试作弊的预防办法第三节 偷窃一、偷窃的原因二、大学生偷窃心理三、预防措施附录附录一社会适应能力诊断量表附录二焦虑自评量表(SAS)附录三抑郁自评量表(SDS)附录四气质测验附录五自我意识训练参考文献

章节摘录

插图：（二）心理健康的概念关于心理健康的定义有很多种，国内外不少专家都有过研究和定义。
例如，英格里士（H.B.English）认为：“心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种情况下，能作良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心的潜能；这乃是指一种持续的心理状况，不仅仅是免于心理疾病而已”。
另外；精神病学家孟尼格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。
不只是要有效率，也不只是要有满足之感，或是能愉快的接受生活的规范，而是需要三者的同时具备。
心理健康者应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适应社会环境的行为和令人愉快的气质”。
日本学者松田岩男教授在《体育心理学》一书中则认为：“所谓心理健康，是指这样一种心理状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。
也就是说，遇到任何障碍和困难的问题，心理都不会失调，都能以社会上认可的行为进行克服，凡具有这种耐性的状态，就可以说是心理的健康状态”。
《简明不列颠百科全书》对心理健康作的定义为：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是指绝对的十全十美的状态”。
学者们思考角度不同，对心理健康的理解也有一定的差异，但也存在一些共同之处，那就是，心理健康是指个体在正常发展的智能基础上所形成的一种积极的状态，表现在良好个性、良好处世能力、良好人际关系以及与环境保持良好的适应能力等方面。
综上可知，心理健康是完整健康概念的重要组成部分，心理健康是良好心理素质的基本要求。
从广义上讲，心理健康是一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及性格。
当然，心理健康并不是一种固定的状态，而是一种不断发展的过程。
心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受，而是指在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的适应倾向。
心理健康包含有生理、心理、社会行为和道德四个方面的意义。
从生理上看，心理健康的个人其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，其功能应在正常范围之内，没有不健康的体质遗传。
脑是心理的器官，心理是脑的机能。
健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础，只有具备健康的身体，个人的感情、意识、认知和行为才能正常运行。
身体不健康特别是大脑出了毛病，就会影响心理健康。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《大学生心理健康》：高等教育“十一五”规划教材，公共基础课系列教材。

第一图书网, tushu007.com

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