

<<现代大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<现代大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787302214731

10位ISBN编号：7302214735

出版时间：2009-12

出版时间：清华大学出版社

作者：季丹丹，陈晓东 主编

页数：238

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>

<<现代大学生心理健康教育>>

前言

当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已现端倪，综合国力的竞争日趋激烈。现代社会给大学生提供了充分施展自我才能的舞台，提供了多方面发展的机遇，但同时也给大学生带来了更大的心理压力，拥有和保持心理健康成为现代教育的一个重要方面。

近年来，我国陆续颁布了《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》（试行），教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件。

可见，大学生心理健康教育获得了政府、社会和教育主管部门前所未有的重视。

构建和谐社会，需要更多和谐的个体。

在迅速变化着的时代，所有青年人都不避免地要面对充满矛盾的人生，每个人都注定会产生许多心理的困扰。

消极的人等待风向改变，积极的人调整风帆勇往直前；自卑的人害怕失败厄运，自信的人面对挑战斗志昂扬；被动的人接受已有结论，主动的人积极寻求自我创新。

因此，认清客观形势，确立人生目标，肩负民族振兴使命，认真刻苦学习，脚踏实地实践，培养良好人格，增进心理健康，使自己的生命充满希望和活力，成为每个大学生必须面对的人生挑战。

大学生心理健康教育是一项系统工程，渗透在大学教育的每一个过程中。

其中开设心理健康教育课程，普及心理健康知识，教给大学生心理调适的方法是最重要的途径之一。

本书编者结合多年从事大学生心理健康教育的工作经验和开设心理健康课程的教学实践积累，秉承指导大学生积极适应、促进大学生主动发展、引导大学生助人自助的理念，编写了《现代大学生心理健康教育》一书。

为大学生提升心理素质，正确面对各种挫折困惑，有效维护自身的心理健康提供指导和帮助。

本书在编排上主要有如下特点：第一，体例新颖，联系学生实际。

本书的编写结合大学生学习、生活实际，每章节都提供案例及分析，帮助学生解决常见问题。

第二，重视心理训练。

本书为大学生提供可操作的心理教育活动，使大学生在活动中理解并感悟心理健康教育，提升心理素质。

第三，形式生动、活泼，实用性强。

本书安排了案例导入、相关知识链接、活动设计、趣味心理测验、课后阅读和思考与讨论题等，既可开阔学生的知识视野，又能增加学生的互动性，使学生充满兴趣。

总之，本书紧扣健康、适应和发展的主题，围绕大学生的身心发展特点与生活实际，内容深入浅出、通俗易懂，既有抽象的理论探讨，又有实际的调适建议，还有各种测试量表、典型案例等，具有很强的可读性和可操作性。

因此，本书不仅可以作为高校开设大学生心理健康教育的教材，而且可以作为青年心理健康教育的自助读物。

<<现代大学生心理健康教育>>

内容概要

本书密切结合大学生的心理特点和思想实际，以大学生在校期间的生活、学习、人际关系和网络休闲等方面的心理健康问题为主线，分八个专题论述了大学生心理健康教育方面的突出问题及解决办法，旨在引导大学生掌握心理健康知识，学会自我心理调适方法，开发自身潜能，培养良好的心理素质，提高心理健康水平。

本书在结构体例和内容设计上增加了“案例”、“相关链接”、“活动设计”、“趣味心理测验”和“课后阅读”等，逻辑上环环相扣，充分体现科学性、理论性、针对性、实用性和可读性的统一。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长等参考，还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

<<现代大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 刻不容缓的心灵关注——大学生心理健康概述 第一节 心理健康概述 一、全新的健康观 二、心理健康的含义 三、生理健康和心理健康的辩证关系 四、你的心理健康吗 第二节 大学生心理健康新理念 一、大学生心理健康及其意义 二、大学生心理健康的标准 三、正确理解心理健康的标准 四、大学生心理发展的特点 第三节 大学生心理健康的维护与促进 一、大学生心理健康的内容 二、影响大学生心理健康的因素 三、促进大学生心理健康的途径 第二章 做一个健康快乐的人——健全自我的塑造 第一节 自我意识概述 一、自我意识的含义 二、自我意识的组成 三、自我意识与心理健康的关系 四、人一生中的自我发展 第二节 大学生自我意识发展的特点 一、大学生自我意识发展的特点 二、大学生常见的自我意识偏差 三、大学生自我认同的发展 第三节 认识自我,悦纳自我 一、认识自我 二、悦纳自我 第三章 环绕着我们的人际世界——大学生的人际交往 第一节 人际交往概述 一、人际交往与人际关系 二、影响大学生人际关系的主要因素 三、人际交往的心理效应 四、大学生人际交往的重要意义 第二节 透视大学生的人际交往 一、大学生人际交往的特点 二、大学生人际交往中存在的主要问题 第三节 人际交往的艺术 一、人际交往遵循的原则 二、人际交往的应用技巧——沟通的艺术 三、优化个性,培养良好的交往品质 第四章 生活丰富多彩的调色板——大学生的情绪调节 第一节 情绪概述 一、情绪及其表现 二、大学生情绪特点 三、情绪对大学生的影响 第二节 大学生的不良情绪及危害 一、心境恶劣或情绪不稳定 二、自卑 三、焦虑 四、抑郁 五、嫉妒 六、冷漠 第三节 挫折与应对 一、认识挫折 二、感受挫折 三、应对挫折 第四节 情绪管理 一、情绪的适应与控制 二、合理情绪理论 三、自我调节不良情绪 四、培养情绪积极稳定的能力 第五章 成功有效的学习者——学习心理与指导 第一节 学习心理概述 一、大学生的学习 二、学习心理与心理健康 三、学习动机的激发 第二节 有效学习的策略 一、学习准备策略 第六章 性格决定命运——和谐人格的塑造 第七章 虚拟世界的精彩——网络心理健康 第八章 缔造美好“心”空——心理咨询与心理治疗 参考文献

<<现代大学生心理健康教育>>

章节摘录

插图：第二，人际关系的好坏更多地反映了人们的一种性格特点和对别人的评价。

大学生的人际关系问题与他们对自己以及其他人的看法有着密切的联系。

一方面，他们对良好的人际关系抱有极大的期望，希望能建立和谐、友好、真诚的人际关系。

但同时，这种期望又往往过于理想化，即对别人要求或期望太高，而造成对人际关系状况的不满。

这种不满又会反过来给他们的人际关系带来消极的影响。

第三，大多数大学生的交往障碍多与异性交往有关。

这主要表现在与异性交往的困难以及如何与异性交往的问题上。

大学生生活中与同龄异性交往的机会明显增加，但大学生与异性交往的经验比较少，而且对异性之间交往的理想成分很多，这既增加了他们对与异性交往的渴望，同时也增加了与异性交往的困难。

而一旦与异性交往以后，如何沟通感情、交流自己的看法，以及如何调整关系也是很重要的问题。

第四，一些较小因素也会影响到大学生人际交往和心理健康。

一些小的因素主要表现为日常生活中的困扰或挫折，同学之间的口角、争执，各种各样的误解和摩擦；在商店、邮局、食堂等受到工作人员的忽视而发生口角；很久接不到家信，学习和休息环境的改变等。

这些困扰因素单独出现时可能影响不大，但如果连续出现，或与其他人际关系问题同时出现时，对他们的影响就不可忽视了。

（三）重要因素的丧失在大学生中经常出现的丧失主要是重要的人际关系的丧失、荣誉的丧失，以及自尊的丧失，等等。

这一类问题尽管不占多数，但其影响却是相当大的。

当然，这其中也会出现丧失亲人、朋友等的事件，这一类丧失要少见。

重要的人际关系主要是指与家人、朋友特别是异性（恋人）的关系。

这种关系一旦丧失或出现问题，不仅仅会影响到他们的情绪以及学习和生活，也可能会极大地影响到大学生对自己的看法。

这种影响尤其在失去恋人以后表现得更加突出。

荣誉的丧失目前已成为一个很广泛的问题，尤其是高校实行奖学金制度以后，很多自认为可以获奖学金但又没有得到学生，或者因为其他原因影响了自己的名声甚至以后的前途的学生（如考试不及格、作弊等）。

这种丧失与自尊的丧失一样，对大学生的影响是非常大的。

自尊的丧失在很大程度上与自我重新确认有关，当然与荣誉的丧失和重要人际关系的丧失也有一定的关系。

自尊丧失的结果往往会带来自卑和抑郁。

从这一类问题（自卑、抑郁）发生的频率来看，因自尊丧失或其他原因造成的自卑和抑郁是非常普遍的。

总之，无论是什么样的丧失，都会在一定程度上影响到大学生的自尊心理，严重时会使他们情感和生活上产生严重的障碍。

当然，很多人即使遭遇重要的丧失，也会很快重新调整过来。

但这并不等于说所有经历丧失的人都可以很快从丧失中解放出自己。

有些严重的甚至会出现自杀倾向。

（四）冲突与选择尽管大学生的生活比较稳定，但他们仍面临着各种各样的冲突与选择。

大学生所面临的冲突主要包括以下几个方面，即专业学习与社会工作的冲突，所学专业与自己兴趣的冲突，学习、社会工作与恋爱之间的冲突，考研与找工作之间的冲突，以及将来的计划中不同目标的冲突，等等。

<<现代大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《现代大学生心理健康教育》：高等院校公共基础课特色教材系列

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>