

<<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：9787505890183

10位ISBN编号：7505890182

出版时间：2010-2

出版时间：经济科学出版社

作者：马兰花，曹继霞 主编

页数：247

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

何为健康？

“不但没有身体的缺陷，还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态”——这是世界卫生组织给“健康”下的定义。

这无疑表明，人不仅要重视生理健康，更要珍视心理健康。

人的一生，总会遇到这样或那样的挫折和困难。

一个人的命运到底该往哪个方向发展，是许多欲成大事的人非常关心的一个人生课题。

毫无疑问，只有掌握自己命运的人，才是一个成功者。

这就要求我们大家要对世界抱开放态度，乐于学习和工作，不断汲取新经验；以正确的眼光看待他人，有良好的人际关系和团队精神；以正确的态度看待自己，能自知、自尊、自我悦纳；以正确的态度看待过去、现在和未来，追求现实而崇高的生活目标；以正确的态度对待挫折，能调控情绪，心境良好。

总之，应当以辩证的态度对待世界，对待他人，对待自己，对待过去、现在和未来，对待顺境与逆境，才能做一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者！

随着社会的飞速发展，科学的不断进步，人们生活节奏的逐渐加快，竞争的日益激烈，心理问题开始成为人们工作、学习与生活的一大困扰，为了更好地将心理健康教育落到实处，我们锐意编撰这本心理健康教育校本教材。

本书是多位作者在总结教学实践经验后，经过大学生心理健康测量、问卷调查、分析研究，反复择定内容编写而成的。

在编写中力求资料翔实，说理透彻，个案典型，理论知识介绍深入浅出，心理案例分析发人深省。

编写者采用一种循循善诱的方法和手段来获得所期望的教育效果，引导大学生正确认识自身心理发展的特点与异常心理，并通过对典型心理案例的深入剖析，帮助大学生逐渐消除心理问题与人格障碍，学会面对大学时代可能出现的多方面心理冲突与矛盾，树立心理健康意识，优化心理品质，增强预防、缓解心理问题和心理调适的能力，培养积极、乐观、向上的态度和较强的社会适应能力。

希望能对广大学生的未来生活有所裨益。

衷心祝愿大家关注自身心理健康，提升自身应对挫折的能力，自信满满，不让心理问题侵袭到你，因此，真诚希望此书能帮助广大青少年学生排除万难，化解心头疑虑，做自己成长的主人，让阴暗的心里充满阳光，让潮湿的心灵不再发霉，让每一个人都带着健康的心态去奋斗拼搏，携着美好的情感去享受生活，并拥有健康幸福的人生。

由于编者水平有限，书中疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时修订。

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

本书是多位作者在总结教学实践经验后，经过大学生心理健康测量、问卷调查、分析研究，反复择定内容编写而成的。

在编写中力求资料翔实，说理透彻，个案典型，理论知识介绍深入浅出，心理案例分析发人深省。编写者采用一种循循善诱的方法和手段来获得所期望的教育效果，引导大学生正确认识自身心理发展的特点与异常心理，并通过对典型心理案例的深入剖析，帮助大学生逐渐消除心理问题与人格障碍，学会面对大学时代可能出现的多方面心理冲突与矛盾，树立心理健康意识，优化心理品质，增强预防、缓解心理问题和心理调适的能力，培养积极、乐观、向上的态度和较强的社会适应能力。本书对广大学生的未来生活有所裨益。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生新生活适应与心理健康 第一节 心理健康与成功人生 第二节 新生活与生涯规划第二章
大学生自我认识与心理健康 第一节 自我概念及心理健康 第二节 大学生健康的自我概念的建立第三章
大学生性格与气质培养 第一节 大学生健康人格的培养 第二节 大学生气质培养第四章 大学生社
会认知与心理健康 第一节 什么是社会认知 第二节 大学生社会认知问题及心理调适第五章 大学生人
际交往与心理健康 第一节 人际交往与心理健康 第二节 大学生的人际交往心理问题及调适第六章 大
学生情绪管理与心理健康 第一节 做情绪的主人 第二节 大学生情商的培养第七章 大学生学习心理问
题及调适 第一节 学习及学习策略 第二节 大学生学习心理调适 第三节 大学生网络心理及调适第八
章 大学生时间与目标管理 第一节 做时间的主人 第二节 学会管理目标第九章 大学生压力与挫折应
对 第一节 压力与管理 第二节 挫折与应对第十章 大学生恋爱心理及调适 第一节 大学生恋爱心理 第
二节 大学生的性心理第十一章 大学生就业与心理准备 第一节 大学生就业心理与自我调适 第二节
求职前的心理准备 第三节 大学生职业心理适应性及调适第十二章 大学生考研与留学心理 第一节 大
学生考研心理及调适 第二节 大学生留学心理及准备

章节摘录

插图：我国古已有云：“善医者，必先医其心，而后医其身”。

“情欲之感，非药能愈；七情之病，当以情治。

”也早已朴素地对健康和疾病的概念提出了身与心的辩证关系。

(二) 心理健康的概念和标准心理健康已经成为我们健康的重要组成部分，那么什么是心理健康，心理健康的标准又是什么呢？

1. 什么是心理健康心理健康的概念是随时代的变迁、社会文化因素影响而不断变化的。

心理学家对心理健康的概念有以下几种说法：“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。

心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为。

”“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

”“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要在这种情况下能做良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。

”我们认为，所谓心理健康，是指对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应。

心理健康的人，能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。

生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

2. 心理健康的标准人的生理健康是有标准的，一个人的心理健康也是有标准的。

不过人的心理健康的标准不及人的生理健康的标准具体与客观。

了解与掌握心理健康的标准对于增强与维护我们的健康有很大的意义。

掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。

发现自己的心理状况某个或某些方面与心理健康标准有一定距离，就能有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。

如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时求医，以便早期诊断与治疗。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

<<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>