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：9787512401648

10位ISBN编号：7512401647

出版时间：2010-8

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：厉枫，李春青 主编

页数：207

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

怀着对教育事业的无限崇敬选择了教师行业，怀着对学生的深深热爱选择了教师工作为人生事业。
这份发自内心深处的关爱让我们更加关注学生的心理成长，也正是这份喜悦和热爱使我们走进了心理学的大门，探索大学生心理健康教育的途径。
为满足学生的需要，使他们的健康成长多多受益，此目的激发着我们，激励着我们，也督促着我们。
面对当今经济全球化，政治、文化多元化的国际形势，伴随我国改革开放的不断深入，社会各领域迎来了新的竞争和挑战。
在我国高等教育正步入大众化的今天，大学校园再也不是“象牙塔”。
大学生们正逐渐面临着环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、理想与现实、升学、就业等方面的压力与冲突。
如果这些问题处理不当，会给大学生带来不良的心理影响，甚至导致心理疾病的出现。
如何培养出能适应高科技和网络时代的要求，并德才兼备、情智兼备、身心健康、全面发展的人才，是教育工作的重要任务。
大学生的心理健康教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。
根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求，同时针对高职高专院校学生的身心特点和思想的实际情况，我们编写了本教材。
心理健康教育是一个系统工程，应渗透到大学教育的每个过程和活动中。
开设心理健康教育课程，一定要贴近学生实际，以普及心理健康知识为主，以教会学生心理调适的方法为主，以帮助学生建立科学、积极的心态，不断提高自己的心理健康水平为主；心理健康课程应对学生的共同成长课题给予适当的指导，通过我们的教学与指导，使学生增强自信心、自我表达能力、沟通能力、情绪的管理能力、时间的支配能力、人际关系的协调能力；更加珍爱生命，热爱生活。
如何实现这些既定目标呢？
我们认为，一方面要使学生明白什么是心理健康，大学生成长过程中的方方面面与心理健康的关系；另一方面是将心理学的原理、原则阐释清楚，要选择适应大学生成长水平和认知特点的内容，理论一定要联系实际，既要有一定的理论讲授、探讨，又要有生动实际的案例分析，并有可操作的预防或调适方法，并配备相关章节的心理训练活动和心理测试；教学活动寓教于乐，让学生更加了解自己，努力培养和增强学生们解决成长过程中遇到的各种困惑和问题的能力。
本书在编写中还注意纳入积极心理学的理念和调适治疗技术。

内容概要

《大学生心理健康》是国家精品课程“大学生心理健康”的配套教材，是一本由高职高专教师应职业教育理念的要求，根据高职高专学生的特点和需求而编写的，凝结了一线教师的实践、探索与思考。
《大学生心理健康》从学生的自身发展和实际需求出发，以增强大学生的心理素质为目标，选择了学生在成才过程中必然会遇到的自我意识、情绪管理、挫折应对、心理适应与发展、人际关系、性与恋爱、生涯规划、生命价值等问题，及高职学校心理健康教育等课题内容，广泛吸收了中外研究成果，引入了积极心理学的理念。
《大学生心理健康》注重理论和实践的结合、讲授和学习的结合、认知和技能的结合，真正站在学生们发展的角度去了解困惑、体察需要、聆听心声、抚慰心灵、陪伴成长。
愿此书成为大学生心理自助的好帮手。
《大学生心理健康》可作为高职高专院校大学生心理健康教育教材使用。

书籍目录

第一部分 心理健康基础知识与应用 第一章 心理健康总论　第一节 健康的概念　第二节 大学生心理与心理健康　第三节 积极心理与大学生心理健康　思考与练习 第二章 自我意识与心理健康　第一节 自我意识面面观　第二节 自我意识与心理健康的关系　第三节 大学生自我意识发展的特点　第四节 大学生自我意识的养成　思考与练习 第三章 情绪管理与心理健康　第一节 情绪　第二节 大学生的情绪问题　第三节 大学生情绪的管理与调节　思考与练习 第四章 挫折与心理健康　第一节 挫折的概述　第二节 挫折的性质与产生的原因　第三节 以积极的心态体味别样的挫折　思考与练习 第五章 人格与心理健康　第一节 人格　第二节 积极心理中的人格与发展　第三节 积极人格(现实能力)的测评与调节　思考与练习第二部分 大学生心理健康的表现领域 第六章 适应发展与心理健康 第七章 人际交往与心理健康 第八章 性与恋爱 第九章 生涯规划与心理健康第三部分 心理问题的预防与干预 第十章 珍爱生命后记参考文献

章节摘录

插图：我国传统理念和古老的中医理论对现代健康观作出了突出的贡献。
古老医书中早已提出的“喜伤心、忧伤肺、思伤脾、怒伤肝、恐伤肾”即心理影响生理的中医医理。
传统理念中的修身立命之法，大都俱有身、心兼修的不二法门。
从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调，社会适应良好。
现代理论的观点认为，心理健康是完整健康概念的重要组成部分。
《简明大不列颠百科全书》中将心理健康定义为：“心理健康是指个体的心理在本身的环境条件允许范围内能达到的最佳功能状态。
但不是十全十美的绝对状态。
”由此可见，心理健康就是一种持续的、积极向上的高效而满意的心理状态。
是与大多数人比较，其心理功能是正常的，没有心理疾病。
在这种状态下，能更好地适应环境，发展自我，最大限度地发挥其心智功能和自身潜力。
4.心理健康的判断标准迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。
一般而言，判断个体的心理健康与否，主要源于五个方面：（1）医学标准的心身一体。
即我们的身心是一个统一的整体，我们可以透过身体的感官复苏与觉察，去了解我们的心灵。
在觉察的基础上，我们可以打开身体来释放心里能量的积压，我们的身体和心灵是我们作为人的整体的不同方面，他们是一个系统里的不同部分。
只有它们和谐统一，内部能量流动是顺畅的，它们才会健康，人这个整体也会健康。
（2）经验标准。
即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定；重在关注当事人的主观心理感受，由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。
同样的生活事件，当事双方由于自我认知不同，自我体验不同，自我评价也不尽相同。
（3）社会适应标准。
以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。
例如：大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中面临事务的能力，而如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活，这便需要引起重视。

后记

希望通过本书的使用，给大学生朋友们了解心理健康知识打开一扇窗，也能成为大学生心理健康教育同行们的一个小帮手。
本书共分十一章，采用了集中讨论、分头执笔的方式，由几位从事一线教学的教师共同完成，总体框架由厉枫老师负责，集体讨论后分章节由专人负责撰写。
各章节具体分工如下：第一、二、六、七章由厉枫编写，第三、九章由李春青老师编写，第八章由田琳老师编写，第十章由马中宝老师编写，第十一章由张瑞贤老师编写，第四、五章和书中积极心理理论部分内容由刘洋与王洁莹老师负责，其中田龙、芦小燕、续名媛、余芳菲等老师参与了部分章节资料的收集和整理工作，全书由厉枫老师和刘洋老师做最后的修改与统稿。
我们恳请天津师范大学马慧霞教授主审。
本书电子课件由孙熙烛老师制作完成。
在本书的编写过程中，我们参阅了部分学者、专家大量的研究成果和文献材料，借鉴了多部著作，在此表示衷心的感谢！
由于编者的理论修养和实践经验有限，本书难免有很多疏漏之处，敬请各位读者批评指正。
在此，我们向多位在本书中被提名和未被提名的引文作者表示深深的谢意。
同时向各位支持本书出版的专家和朋友表示衷心的感谢。
对于在本书出版过程中，提供大力支持的北京航空航天大学出版社致以诚挚的谢意！

编辑推荐

《大学生心理健康》：寻找自我，感悟生活，慰藉心灵在实践中思考，在学习中感悟以积极、成熟的心理，开创美好未来

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