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：9787564114572

10位ISBN编号：7564114576

出版时间：2003-8

出版时间：东南大学出版社

作者：吴汉德

页数：241

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

内容概要

心理健康是时代的课题，是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。
心理健康问题已在世界范围内得到重视和发展。
大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生正处于青年期向成年期的转变过程。
大学期间，每一个大学生都将面临一系列的人生课题，而这些人生课题的完成，与大学生的身心发展有着密切的关系。
心理健康是大学生学习和工作的基础，是个人全面健康的极为重要的部分，它同人的生理健康一样重要。
因此，对大学生开展心理健康教育，使他们保持心理健康，优化心理素质，不仅仅是大学生正常学习、日常生活的基本保证，也是促进人格完善和德智体全面发展的重要措施。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　大学生心理健康概述
第一节　健康概念和心理健康的标准
第二节　大学生心理健康标准
第三节　大学生心理健康教育的意义、途径和方法
第二章　大学生生理心理发展特征及常见心理问题
第一节　大学生的生理心理发展特征
第二节　大学生常见的心理问题
第三节　影响大学生心理健康的因素
第三章　大学生的学习与心理健康
　第一节　学习心理概述
　第二节　大学生学习中常见的心理问题
　第三节　培养大学生健康的学习心理
第四章　大学生人际关系与心理健康
第一节　大学生人际关系概述
第二节　大学生人际交往中存在的不良心理
第三节　大学生良好人际关系的建立
第五章　大学生性心理和恋爱心理的健康维护
　第一节　大学生性心理发展与性心理问题
　第二节　大学生的恋爱心理
　第三节　正确对待恋爱和性问题
第六章　大学生刚进校和将毕业时的心理健康
第一节　大学新生的心理问题及其适应问题
第二节　大学毕业生的心理问题及其调适
第七章　大学生心理咨询与心理治疗
第一节　大学生心理咨询概论
第二节　大学生心理咨询的内容、基本原则和形式
第三节　心理治疗的方法
第八章　大学生常见心理疾病及防治
第一节　心理疾病概述
第二节　大学生常见的心理疾病及防治
第三节　正确认识和科学防治“非典”
第九章　大学生运动与健康
第一节　大学生运动对生理和心理的作用
第二节　大学生运动及应注意的问题
附 录
附录一　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
附录二　普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）
附录三　气质测验
附录四　考试焦虑测验
附录五 焦虑自评量表（SAS）
附录六　抑郁自评量袁（SDS）
附录七 临床症状自评量表（SCL-90）
附录八　大学生人格健康调查表（UPI）
主要参考文献
修订版后记

章节摘录

二、大学生常见的心理问题心理问题是指那些近期发生的内容比较局限，心理活动反应不甚强烈，且未影响思维逻辑的暂时性的心理紊乱。
大学生常见的心理问题主要表现在环境应激问题、人际交往障碍、自我认知失调以及与性有关的适应不良等问题。
1．环境应激问题环境应激问题主要在新生中表现得比较突出。
（1）学校环境的变迁。
进了大学后，他们多数是远离家门，离开了父母、亲人和朋友及熟悉的环境。
由于环境的变化，许多问题要自己独立处理。
一些大学生对新的集体、新的生活方式、新的学习特点还不习惯，出现适应困难、失眠、食欲不振，甚至神经衰弱。
（2）学习条件和学习方法的变化。
这种变化主要表现在两个方面：①许多大学生入学前在原中学是学习上的佼佼者，自我感觉良好，老师和家长对其宠爱有加。
但在集中了各地学习优等生的新群体中，他们有可能不再是校园中的宠儿，学习上可能也不是优等生。
假如对上述现实没有思想准备，不能正确接受和对待，就会造成心理问题，表现为自信心降低，产生自卑感。
②由于学习方法不当而造成学习困难。
比如对新的大学课程仍沿用已不适用的中学学习方法，结果造成学习成绩不理想，自己又忽视学习方法的探讨和改进，因而在学习问题上疲于被动应付，心理承受的压力很大，出现焦虑、紧张等情绪反应，同时反过来又会严重影响其自信心，带来苦恼及自我否认等心理问题。
（3）生活习惯的变化。
我国南、北方等地学生的异地就学，带来饮食、生活习惯和气候等方面的不适应，这也会影响他们正常的学习、生活和睡眠等活动，使他们产生心理问题。
个别距普通话语系较远地区的大学生到大学就读，常会出现一定程度上的语言隔阂应激现象，从而造成学习困难和交往障碍等，这些也会对其心理健康产生不良影响。
2．人际交往障碍与人际关系有关的心理问题，表现为沟通不良、交往恐惧、人际关系失调、人际冲突、孤独无援、缺乏社交的基本态度与技能、代沟等。
如在交往方面，因自负而不屑交往，因孤僻而不愿交往，因恐惧而不能交往，因自卑而不敢交往，从而陷入孤独、封闭的境地；也有的学生虽然主动去交往，但由于对人的认识上常有偏见、误解或过分要求，对他人情感上缺乏同情、理解和尊重，对他人的行为挑剔、被动或矜持，有的学生太过固执、任性、偏激甚至喜怒无常，所以造成人际关系不协调，难以为他人接受。
良好的交友愿望和人际关系不协调的矛盾常导致一些大学生内心的冲突，出现心理失调。

后记

党的十六大确定的全面建设小康社会的奋斗目标中，明确提出要“促进人的全面发展”。
人的全面发展是全面建设小康社会的一项核心内容和必然要求。
人的全面发展就其实质而言，主要是造就全面、高素质、具有现代文明的人。
今天的大学生即将是全面建设小康社会的生力军，他们不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质，具备良好的个性心理品质，具有较强的心理调适能力。
现在，多数的大学生心理是健康的，他们有较高的智力水平，有强烈的求知欲望；有比较稳定的情绪，乐观自信，有年轻人的朝气和活力；他们有比较健全的思想，有自制力；他们的人格完整统一，敢于竞争，能够较好地认识和接纳自己；他们有良好的人际关系，对于社会现状有比较客观的认识，善于进行自我调节，适应良好。
但是，也有相当数量的大学生在心理健康方面还存在着程度不同的问题。
这些问题不仅直接影响他们在校期间的学习和生活，而且将影响他们毕业后的工作、学习和对社会的适应。
大力加强大学生的心理健康教育，努力提高他们的心理健康水平和综合素质，不仅是全面建设小康社会对培养高素质人才提出的客观要求和现代高等教育发展的必然趋势，也是大学生健康成长的内在需要，同时是广大心理教育工作者和思想政治教育工作者面临的理论和实践兼具的课题。
鉴于此，特编著了这本《大学生心理健康》，希望它将有助于广大大学生保持和促进心理健康，促进全面发展。
本书在编写过程中，参阅了国内外有关论著、教材和资料，借鉴吸取了一些专家学者的研究成果，因种类较多，未能一一注明，兹附录于书后，谨向作者表示衷心的谢意。
东南大学出版社陈跃先生为本书的出版付出了辛勤的劳动，在此亦表示衷心的谢意。
本书初版于2003年8月，出版之后，受到广大读者和有关专家、学者的好评。
根据读者要求和教学的需要和大学生心理健康教育发展的情况，本次修订版对原版中的部分内容进行了修订，并增加了部分新内容。
本书力求注重理论性、针对性和实用性。
但由于大学生心理健康教育目前尚处在不断完善阶段，加之作者水平有限，本书难免存在疏漏、不妥和错误之处，敬请有关专家学者、同行和广大读者批评指正。

编辑推荐

《大学生心理健康》力求注重理论性、针对性和实用性。
但由于大学生心理健康教育目前尚处在不断完善阶段，加之作者水平有限，《大学生心理健康》难免存在疏漏、不妥和错误之处，敬请有关专家学者、同行和广大读者批评指正。

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