第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育实用教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育实用教程>>

13位ISBN编号：9787807643357

10位ISBN编号：7807643358

出版时间：2010-8

出版时间：宁夏人民教育出版社

作者：黄占华 编

页数：290

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

开展大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。
大学生的心理健康教育已引起党和政府、教育主管部门、社会各界的高度重视，近年来，教育部、卫生部、共青团中央下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，要求各高校把大学生心理健康教育工作纳入学校重要的议事日程，进一步明确了高校心理健康教育的目标、任务和方向。
近期，自治区教育工委、教育厅印发了《关于加强和改进高校大学生心理健康教育的实施意见》，对全区高校大学生心理健康教育课程设置、教学组织、教材使用、教学评价等做了全面的安排和部署。
　现代社会对人的心理素质的要求越来越高，而大学时期是一个人走向成熟的重要发展阶段。
大学期间，当大学生遇到自我认知、人际关系、人格成长、学习、恋爱、择业等困惑时，可以通过了解心理健康常识来增强心理健康意识、预防心理疾患，可以通过学习心理健康技巧和方法来讽节情绪、增强自信、克服障碍、挖掘潜力、实现自我，正确应对可能面临的各种心理困扰和矛盾，更好地适应大学生活。
因此开展大学生心理健康教育显得尤为迫切。

书籍目录

大学生心理健康教育实用教程第一章　把握人生——大学生心理健康概述 第一节　大学生心理健康概述 第二节　大学生心理发展的特点 第三节　关注与增进大学生心理健康第二章　学会生活——大学生心理适应与生活指导 第一节　适应与发展概述 第二节　大学生活特点与时间管理 第三节　大学生的适应与发展第三章　悦纳自我——大学生的自我意识与完善 第一节　自我意识概述 第二节　大学生自我意识的发展及特点 第三节　完善自我的途径和方法第四章　学会学习——大学生的学习心理与指导 第一节　大学生学习心理概述 第二节　大学生学习动机的培养和激发 第三节 大学生常见学习心理障碍与调适……

章节摘录

（二）焦虑焦虑是指个体对自己或自己所关心的人在心理、生理、社会等方面受到威胁时激起的一种不愉快的情绪反应，是一种隐隐约约的、有害的预感。
1.适度的焦虑。
适度的焦虑往往会产生积极的效果，如注意力集中、思维活跃、效率提高、情绪适度唤起等，从而为战胜挫折，排除或绕过障碍提供有利的心理条件。
2.过度的焦虑。
如果焦虑的强度过大，或时间过长，往往会直接危害个体的身心健康，使心理活动失去平衡，容易使个体出现意识范围狭窄、判断力减弱、失去自制力等不良现象，从而严重影响个体的正常行为，使个体做出违背常情的举动，或陷人挫折的痛苦中不能自拔。
（三）退化当一个人遭受挫折时表现出与自己的年龄和身份不相称的幼稚行为，这种成熟倒退现象就是退化。
例如，有的中老年妇女钱包被偷以后，坐在地上号啕大哭；有的领导因受到挫折而对下级大发脾气，或为一点小事暴跳如雷。
退化的另一种表现是易受暗示性，即人在受到挫折后，对自己丧失信心而盲目相信别人，或盲目执行某人的指示。
例如，个体遭受挫折后轻信谣言，无理取闹，盲目忠实于某个人或某个组织。
（四）固执固执是指个体在受到挫折后，采取刻板的方式盲目重复某种无效行为，尽管情况已经变化，这种行为并无任何结果，但是刻板式的反应仍在继续进行。
从外部特征来看，固执与正常习惯有许多相同点，但是在遭受挫折时，二者的区别就明显地表现出来了。
如果因习惯的行为遭受挫折或惩罚，那就会改变习惯行为；而与此相反，固执行为不但不会改变，而且还会反常地强烈起来。
这是因为，人们在社会生活环境中一而再、再而三遇到同样的挫折，又一时难以克服，就可能慢慢失去信心而形成刻板化的反应方式，一再重复同样而无效的行为。
另外，过多过严的惩罚和指责，也可能导致固执行为。

编辑推荐

《大学生心理健康教育实用教程》：把握人生悦纳自我管理情绪健全人格直面挫折跨越障碍学会生活学会学习学会交往爱的成长助人助己珍爱生命

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