

<<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：9787811280982

10位ISBN编号：7811280981

出版时间：2009-6

出版时间：湘潭大学出版社

作者：成梅，肖曙辉 著

页数：182

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

21世纪,人类进入知识经济时代,与之相对应的各种竞争不可避免地随之而来:经济实力的竞争,科技水平的竞争,人才素质的竞争……特别是心理素质的竞争是这些竞争中最常见、最关键的竞争。

大学生是中国社会文化层次较高的群体,他们个体的心理健康状况不但直接影响当代大学生青年时代的心理和智力,也直接影响他们适应社会的能力。

从心理健康的角度来说,这一群体的心理压力是不容乐观的。

只有拥有健康的心理,才能顺利地学习、和睦地交往、愉快地生活、健康地成长。

因此可以说,开展大学生心理健康教育是具有重要意义的,目前众多高校已经将《大学生心理健康教育》列为全校公共课。

本书的编写立足于教育部的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》,同时结合高等学校学生的实际情况组织编写,具有系统的理论性和应用性。

为了帮助学生解决成长和个人发展中的各种困扰,增强大学生适应现代社会的能力,开发个体的心理潜能,提高心理健康水平,本书从内容组织安排及写作方法上均做了精心设计,力求做到详略得当、通俗易懂、实用性强。

第一,关注受众特质。

全书的内容完全以大学生的知识水平和认知特点为基础。

第二,理论联系实际。

编者在分析理论的过程中,对现实案例也有精到分析,并给出了可操作性极强的预防及调适方法。

第三,寓教于乐。

各章最后附有与该章内容相衔接的案例解析、心理测试或是针对性强的心理测试表,以便大学生更好地认识自己,加强预防和调适。

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

《大学生心理健康教育》的编写立足于教育部的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》，同时结合高等学校学生的实际情况组织编写，具有系统的理论性和应用性。为了帮助学生解决成长和个人发展中的各种困扰，增强大学生适应现代社会的能力，开发个体的心理潜能，提高心理健康水平，《大学生心理健康教育》从内容组织安排及写作方法上均做了精心设计，力求做到详略得当、通俗易懂、实用性强。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康教育概述第一节 大学生与心理健康第二节 大学生心理健康的标准案例：马加爵事件的反思与警示第二章 大学生的适应心理第一节 大学生生活的新变化第二节 大学生与适应第三节 大学生的适应策略案例分析：因饭菜不合口而自杀的大学新生附表：心理适应能力自测表第三章 大学生自我意识教育第一节 自我意识概述第二节 大学生的自我意识第三节 树立正确的自我意识附表一：自我意识测试附表二：自我意识训练表附表三：自信程度测试表第四章 大学生的学习心理第一节 学习与大学生学习第二节 大学生常见的学习心理问题及解决方法附表：学习动力自我诊断测试第五章 大学生的人际交往心理第一节 大学生人际交往概述第二节 大学生人际交往的心理分析第三节 人际冲突及其调适第四节 常见大学生人际交往心理障碍附录：大学生人际关系的心理诊断第六章 大学生的恋爱心理第一节 恋爱概述第二节 大学生的性心理第三节 大学生恋爱心理的调适附表：大学生处理恋爱争执能力测试表第七章 大学生的情绪管理第一节 情绪概述第二节 大学生的情绪情感第三节 大学生的情绪困扰及调适附表：焦虑自评量表第八章 大学生与网络第一节 网络概述第二节 大学生网络心理第三节 大学生常见网络心理障碍及调适附表：上网情况自测表第九章 大学生职业生涯规划 and 择业心理第一节 职业生涯规划概述第二节 大学生择业的心理问题附表：择业倾向测试第十章 大学生心理咨询第一节 大学生心理咨询概述第二节 大学生心理危机的识别与干预案例：小敏的考试焦虑参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

随着社会的发展,大力发展素质教育已经成为当代教育的主流。

让学生学会做人、学会求知、学会生存、学会合作、学会做事,要求学生全面协调发展,是对学生进行素质教育的主要目标。

“学会做人”影响着学生多方面素质的培养,甚至影响学生在德育方面的素质,因此,它是这些目标中的关键和重点。

例如,要养成科学意识、培养能力素质和创新意识,这不仅需要智力因素,而且需要兴趣、动机、爱好、意志、情感、信念等这些非智力因素。

对学生进行“学会做人”的教育,也就是对学生进行非智力因素的培养。

“学会做人”的教育,必定需要对学生进行心理健康教育。

因为一个人只有心理健康了,他才能正确地认识自己、控制自己,并懂得如何与他人相处。

二、影响大学生心理健康的因素心理健康是人类的一个极为复杂的动态过程。

个体自身的心理素质,外界环境等各种各样的因素都对心理健康有很大的影响。

从我国目前具体情况来看,影响当代大学生的心理健康的因素主要体现在以下几个方面:(一)社会环境因素1.由社会激烈竞争引起的巨大压力当前,我国各行各业改革深入发展,社会发生了巨大变迁,在人才培养和就业制度等方面,也都引进了各种竞争机制,将各种竞争的压力摆在了我国高校大学生面前。

例如,我国大学毕业生在前几十年里一直是“皇帝的女儿不愁嫁”,毕业后由国家统一安排工作,可以说一个人一旦考上了大学,就可以高枕无忧了;而到了经济转轨、社会转型时期,大学生就业问题交给了人才市场,用人单位和大学生进行双向选择。

这种毕业分配模式的巨大变化,将大学生“天之骄子”的优越感冲击得七零八落。

大学生就业遇到了以下几个方面的挑战:(1)我国各行各业都正在进行人事制度改革,许多机构单位本身就要进行人事上的调整,我国社会的下岗失业人数逐年增多,增加了大学生进入这些单位的难度。

(2)当前世界经济一体化,在由美国的次贷危机而引发的全球金融危机的影响之下,全球就业形势越来越严峻,在我国人才市场上,甚至出现了大学生和农民工一起竞争同一岗位的现象。

(3)一些人为的因素,如用人中的不正之风等,使大学生就业存在着一些不公平的竞争,也使大学生感到前途渺茫。

这些挑战,使大学生原有的优越感、美好的理想等在各种公平或者少数不公平的竞争法则面前遭到冲击,使大学生的自负和浮躁受到这些竞争法则的轻视。

由此产生的严重失落感,甚至生存危机极易导致大学生心理问题的产生。

<<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>