

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787543218260

10位ISBN编号：7543218267

出版时间：2010-9

出版时间：汉语大词典

作者：张海燕 编

页数：302

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>

## <<大学生心理健康教程>>

### 内容概要

当代大学生富有朝气，健康向上，有着良好的身心与人格基础，普遍关注自身的全面发展，希望发掘自我潜能，成长成才。

但面临着升学、就业、人际交往、经济生活等压力，青年学生中心理不适现象日趋增多，在一些大学生中不同程度地出现抑郁、焦虑、偏执、困惑等心理现象，有的已表现出严重的心理问题和精神疾患，并已引起社会的广泛关注。

加强大学生的心理健康教育，引导学生加强心理品质修养和锻炼，并对心理危困学生实施干预和疏导已成为教育工作者的共识。

为此，我们编写了这本《大学生心理健康教程》，让学生从心理上正确看待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉；促进学生心理的和谐发展，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，打造健康健全的人格。

本书集知识性教育、咨询性教育和行为训练于一体，在更广泛的范围内普及心理健康知识，将教育资源更加前瞻、更加系统、更加优质地提供给学生。

“案例写真”体现了典型性，“理论指导”体现了精炼性，“应对提示”体现了针对性，“误区提防”体现了前瞻性，“操作练习”体现了可操作性。

## <<大学生心理健康教程>>

### 书籍目录

上篇 心理健康理论与实践 第一章 人生成才与心理健康 案例写真 当代大学生心理健康与发展  
解读——《上海高校学生心理健康与发展研究报告》 理论指导 一、心理健康教育的基本理念  
(一)心理健康教育的使命——“全人”发展 (二)全新健康观的内涵——身心和谐 (三)高校心理  
健康教育的目标——调适与发展 二、大学生心理健康的现状与标准 (一)大学生常见的心理困惑  
(二)大学生心理问题的成因 (三)心理健康的标准 三、关注大学生的心理健康 (一)高校心  
理健康教育的系统设计和资源 (二)学生的心理自助与互助 应对提示 一、高校拥有心理健康  
教育的三支队伍 二、如何应对挫折和失望 三、值得相信并实践的信念 误区堤防 一、心  
理健康教育与咨询不仅针对“问题人群” 二、心理健康教育需要与学生自我教育、发展的资源整  
合 操作练习 一、放松、肯定、心理形象预演 二、激励自己的锦囊妙计 三、减压五要诀  
四、读解小故事 五、阅读朋友箴言 六、越是平衡越健康 第二章 自我意识与心理健康  
第三章 情绪调控与心理健康 第四章 人际交往与心理健康 第五章 恋爱婚姻与心理健康 第  
六章 生涯发展与心理健康 第七章 珍爱生命与心理健康下篇 心理励志平台——心理小故事参考文  
献后记

章节摘录

插图：大学阶段是大学生情感最丰富、最强烈的时期，他们的重要心理变化使自我意识不断得到发展，各种高层次需求不断出现且强度逐渐加强，这一发展表现为情绪活动的对象、内容增多，出现较多的自我体验，自我尊重需要强烈，自卑、自负情绪活动明显。

大学阶段较突出的感情活动之一是恋爱，恋爱活动及其伴随的深刻情绪体验是许多大学生在校期间印象最深的。

道德观、利他主义、罪过感、集体主义、爱国主义、理智感和美感等高级情感活动在大学时期开始对其生活、情绪反应产生明显的影响。

如某些大学生形成了道德、正义观念，当出现与之不符的观念与行为时，通常会感到自己犯了错误，感到痛苦，进而出现严厉的自我谴责，引起极端痛苦的情绪体验。

同时，大学阶段也是一个充满压力和冲突的时期，而这往往会导致大学生情绪的压抑性。

导致大学生情绪压抑性的原因，一是大学生正好处在人格发展的“自我同一性”阶段上，且大学生自身的矛盾冲突处于剧烈阶段；二是由于在实际生活环境中，大学生遇到了许多问题，他们的需求没能得到满足所致。

2.情绪的冲动性与理智性并存大学生情绪体验比较强烈，富有激情，且大多“喜怒形于色”。

由于他们对新事物比较敏感，加上精力旺盛，表现出热情奔放的冲动性特点。

同时，又由于大学生自我意识的发展与成熟，他们的理智性也逐渐加强，具有一定的情绪控制能力，能对强烈的情绪反应进行适当的调适。

需要注意的是，虽然大学生具有一定的理智和自我控制能力，但冲动产生的情绪一旦失控，往往容易造成可怕的结果，如集体斗殴、离校出走等大多与情绪的冲动性有关。

## <<大学生心理健康教程>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教程》是由上海人民出版社出版的。

<<大学生心理健康教程>>

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>