

# 《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：9787301094976

10位ISBN编号：7301094973

出版时间：2005-8

出版社：北京大学

作者：王晋

页数：262

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

人类已经进入21世纪，社会与科技的发展向职业教育提出了新的要求。21世纪的职业教育，应是以人为本的职业素质教育，即通过促进人的素质现代化推进社会现代化的职业教育。在我国职业教育现代化变革的进程中，以提高人的心理素质、促进人的心理发展为目标的心理健康教育正引起人们的普遍重视和广泛关注。在高等教育步入大众化阶段的今天，大学生在校期间面临着环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、升学、就业等方面的心理压力与冲突，这些问题如果处理不当，会对大学生的心理健康带来严重影响，甚至导致心理障碍和心理疾病。一项以全国12.6万大学生为对象的调查显示，约20.23%的大学生有不同程度的心理障碍。特别是近几年来，大学生因为心理问题而被迫休学、退学、自残、伤害他人的案例已不鲜见，这些不能不引起教育工作者的高度重视。如何适应社会高速发展的要求，培养出更多德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的专业人才，是当前高等职业教育所面临的重要课题。

本书是针对高职高专类院校学生实际情况编写的，具有一定的理论性和很强的应用性。本书内容体现了三大特点：一是内容贴近学生生活，针对性强，符合学生的心理需求；二是理论联系实际，每章既有抽象的理论探讨，又有具体的案例分析，还有可操作的预防或调适的方法；三是为了寓教于乐，使学生更多地了解自己，多数章节附有与章节内容相配套的心理训练活动和心理测试，以便预防或调适学生心理。本书第1章，比较详细地介绍了与心理健康教育相关的几个基本概念，大学生心理健康的标准及大学生心理健康教育的目的、任务、途径和方法。第2章讨论了高职院校大学生身心发育的特点，以及高职院校大学生常见的心理问题。第3章探讨了影响高职院校大学生心理适应的主要因素及对常见心理问题的调适。第4章研究了高职院校大学生自我意识的特点及其自我意识的偏差与调节。第5章介绍了影响高职院校大学生人际关系与心理健康的因素及在人际关系中几种不良心理的调适。第6章对高职院校大学生常见的网络心理问题及如何培养健康的网络心理进行了详细的介绍。第7章探讨了高职院校大学生学习中常见的心理问题及如何培养高职院校大学生健康的学习心理。第8章根据对大学生恋爱及性心理的调查研究，对高职院校大学生恋爱及性心理特点、恋爱及性心理困扰及如何正确对待恋爱和性问题做了较全面的阐述。第9章介绍了高职院校大学生毕业及择业心理及其调适。第10章介绍了高职院校大学生人格发展的基本特点及如何塑造高职院校大学生健全的人格。第11章阐述了高职院校大学生心理咨询的基本原则、主要内容及形式。

# 《大学生心理健康》

## 内容概要

# 《大学生心理健康》

## 书籍目录

第1章 绪论	1.1 与心理健康教育相关的几个基本概念	1.1.1 人类的心理活动	1.1.2 心理学
	1.1.3 心理健康	1.1.4 心理问题	1.1.5 心理疾病
	1.2 大学生心理健康标准	1.2.1 健康的定义	1.2.2 心理健康的标准
	1.2.3 大学生心理健康的标准	1.3 大学生心理健康教育的目的、任务、途径和方法	1.3.1 大学生心理健康教育的目的
	1.3.2 大学生心理健康教育的任务	1.3.3 大学生心理健康教育的途径	1.3.4 大学生心理健康教育的方法
第2章 高职院校大学生身心发育的特点	2.1 高职院校大学生身体发育上的特点	2.1.1 高职院校大学生身体形态发育上的特点	2.1.2 高职院校大学生身体机能发育的特点
	2.1.3 高职院校大学生身体发育对心理的影响	2.2 高职院校大学生心理发育的基本特点	2.2.1 高职院校大学生的认知
	2.2.2 高职院校大学生的意识和注意	2.2.3 高职院校大学生的需要和动机	2.2.4 高职院校大学生的情绪、情感和意志
	2.2.5 高职院校大学生的性心理	2.3 高职院校大学生常见的心理问题	2.3.1 高职院校大学生心理健康的现状
	2.3.2 高职院校大学生常见的不良心理反应	2.3.3 高职院校大学生常见的心理问题	2.3.4 高职院校大学生常见的心理障碍
	2.3.5 高职院校大学生常见的心理疾病	第3章 高职院校大学生人格与心理健康	3.1 人格概述
	3.1.1 人格的概念	3.1.2 人格的类型及结构	3.1.3 人格的基本特征
	3.1.4 健全人格的标准	3.2 高职院校大学生人格发展的基本特点	3.2.1 高职院校大学生的人格发展基本特点
	3.2.2 高职院校大学生常见的人格障碍	3.3 高职院校大学生健全人格的塑造	3.3.1 影响高职院校大学生人格形成和发展的因素
	3.3.2 高职院校大学生人格障碍发生的原因	3.3.3 培养和塑造健全的人格	第4章 高职院校大学生自我意识与心理健康
	4.1 自我意识概述	4.1.1 什么是自我意识	4.1.2 自我意识与心理健康
	4.2 高职院校大学生自我意识的特点	4.2.1 高职院校大学生自我意识的形成	4.2.2 高职院校大学生自我意识的特点
	4.3 高职院校大学生自我意识的偏差与调节	4.3.1 常见的高职院校大学生自我意识偏差	4.3.2 高职院校大学生自我意识偏差形成的原因
	4.3.3 高职院校大学生自我意识偏差的调整	第5章 高职院校大学生的心理适应	5.1 适应的概述
	5.1.1 适应的概念	第6章 高职院校大学生的恋爱及性心理	第7章 高职院校大学生人际关系与心理健康
	第8章 高职院校大学生学习与心理健康	第9章 高职院校大学生网络心理健康	第10章 高职院校大学生毕业及择业心理
	第11章 高职院校大学生与心理咨询参考文献		

## 章节摘录

第1章 绪论 1.1 与心理健康教育相关的几个基本概念 1.1.1 人类的心理活动 人们  
在生活、学习、工作中，与人与事打交道，总有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人们常说的  
心理活动，也叫心理。对我们大家来说既熟悉，又陌生。人的心理活动到底是怎么一回事？心理是怎样  
产生的？对此，我们有太多的疑问。

1.心理的实质 1) 心理是脑的机能 在历史上一个相当长的时期，人们曾经认为心脏是产生心理活动的器官，孟子说“心之官则思”，荀子也说“心居中  
虚，以治五官”，都认为心脏是思维的器官。我们的汉字还保留着这样的痕迹，大多与表示心理活动  
有关的字都和“心”有关。如：忘、想、思、念、怒、恐、愉、恨、恼等。以后经过长期的医疗实践  
和生理解剖研究，人们才逐步认识到心理和脑的关系。心理不是突然出现在这个世界的，它是随  
着物质的发展，神经系统的产生而出现的。地球上最初出现的是无生命物质，它们没有心理，只有物  
理的、化学的反映形式。后来发展为有生命的物质，才出现植物、动物，以至人类，才有了人的心理。

那植物有心理吗？含羞草可以吃虫，向日葵可以跟着太阳转，这是不是心理？这些都不是，是生  
物的感应性，只有具备神经系统的动物才有心理。腔肠动物如水母、珊瑚等，具有网状神经系统，便  
有了未分化的感觉，出现心理的萌芽；环节动物如蚯蚓、节肢动物如蜈蚣，具有链状神经系统的，于  
是有了感觉的心理现象。脊椎动物有真正的脑，于是就产生了更为复杂、高级的反映形式——知觉。  
战争时期常有战马护主的故事，现代生活中也有义犬救主的事迹，这说明哺乳动物已有具体思维的萌  
芽。而灵长类的脑是动物脑发展的顶峰，虽然不能认识事物的本质和事物之间的内部联系，但有了具  
体思维能力，比如大猩猩，可以选择使用工具，达到吃到香蕉的目的。……



# 《大学生心理健康》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)