

# 《心理健康导引》

## 图书基本信息

书名：《心理健康导引》

13位ISBN编号：9787560954646

10位ISBN编号：7560954642

出版时间：2009-8

出版社：徐学俊 华中科技大学出版社 (2009-08出版)

页数：263

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)

## 前言

21世纪需要高素质的人才，良好的心理素质是其中的重要方面。重视和加强大学生心理健康教育，是时代对人才的要求的需要，也是教育工作者的责任。随着社会转型的深入，青少年的心理问题逐渐显现。特别是大学生就业形势严峻，给青年学子们带来了巨大的精神压力。他们笼罩在“天之骄子”的光环下，在求职路上一次次碰壁，理想与现实的落差带来迷茫、抑郁和无奈，有的甚至出现严重的心理疾病。大学生的心理健康状况不容乐观，需要更多的社会关注和专业应对。大学阶段是大学生心理走向成熟、人格趋于完善、未来发展和职业目标自我确定的重要时期。无论从横向与同龄其他青年群体相比较，还是从纵向与中学生相比较，大学生都是心理问题的“高危人群”。因此，做好大学生的心理健康教育，引导他们尽快融入大学生活，实现中学与大学的衔接，对于学生整个大学期间乃至终生都非常重要。进入大学后，新生都有一个角色转换与适应的过程，容易陷入所谓“心理失衡期”。这是因为，大学新生刚刚远离自己的父母，怀着理想与渴望，踏上一个完全陌生的地方，自然会产生心理的不适应，从而直接影响其正常的学习生活。大学生心理健康教育是一项系统工程，是摆在我们面前的一项重要任务。作为高校的教育工作者和学校管理者，应对新生的心理进行分析，采取适当的措施，正确引导，帮助他们尽快进入健康成长状态。心理健康也是大学生掌握科学文化知识的重要保证，具有良好的心态，才能取得良好的学习效果，才有利于日后的长远发展。已有的许多研究表明，青少年期如果存在发展上的缺陷，可能使以后长期存在情绪、行为和学业上的问题。因此，运用心理学。

# 《心理健康导引》

## 内容概要

《心理健康导引》是一本关于心理健康与辅导的读本。《心理健康导引》论述了大学生在大学学习、生活中所要面对的各种复杂问题以及应对问题的策略，旨在帮助大学生自主解决心理困惑，排解生活难题，让大学生学会正确认识自我、正确与人交往，学会心理求助、避免走弯路。《心理健康导引》可以作为高等学校心理健康教育的材料，也可以供广大青年读者自主阅读。

# 《心理健康导引》

## 作者简介

徐学俊，博士，湖北大学心理辅导研究中心主任，湖北大学教育硕士专业学位教育中心主任，博士生导师，心理学硕士学位点负责人，校级品牌专业（心理学）和省级心理学精品课程责任教授，中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会委员，湖北省心理学会和湖北省心理卫生协会常务理事，发展与教育心理学专业委员会副主任，武汉市教育学会中小学心理辅导与教育专业委员会理事长。著作有《青少年心理辅导》、《教师心理调适与训练》、《中小学心理健康教育》等20余部，近几年在国家权威期刊《教育研究》发表6篇学术论文，在其他中文核心期刊发表论文40余篇。有14项科研成果获省部级科技进步或社会科学优秀成果奖。曾荣获国务院政府特殊津贴、武汉市优秀中青年专家、湖北省教育科学学术带头人、湖北大学“琴园学者”特聘教授等荣誉称号。

## 书籍目录

入门篇 健康常识ABC第一章 健康“心”理念第一节 什么是心理健康第二节 心理健康的层次与评定标准第三节 大学生与心理健康第二章 自我面面观第一节 从源起看自我第二节 自我的作用第三节 自我接纳第三章 情绪话绵长第一节 情绪知多少第二节 情绪的作用第三节 情绪的管理第四章 压力掂轻重第一节 压力从何来第二节 压力过度问题第三节 应对压力第五章 人格勤塑造第一节 人格你我他第二节 常见人格问题第三节 积极培养健全人格第六章 能力需锻炼第一节 能力多面观第二节 能力的发展第三节 能力的锻炼自助篇 学会自我调适第七章 在生活变迁中学会适应发展第一节 心理适应与发展第二节 大学生适应与发展中常见的问题第三节 大学新生适应问题的心理成因第四节 提高适应能力的策略第八章 在人生的阶梯上建立自信第一节 建构合理的自我形象第二节 确立适中的生活目标第三节 学会积极的自我评价第九章 在人情世故中练达交往能力第一节 交往与心理第二节 人际交往障碍的分析与处理第三节 改善人际交往的方法第十章 在物欲冲突中明白爱情真谛第一节 爱与被爱第二节 大学生爱情难题第三节 把握爱情尺度第十一章 在羞涩向往中坦诚性的话题第一节 谈性不必色变第二节 大学生常见性心理困惑第三节 维护性心理健康第十二章 在人生坎坷中学会生涯规划第一节 生涯规划早行动第二节 学会抉择助规划第三节 求职应聘练技巧互助篇 让你我手牵手第十三章 朋友互助开心颜第一节 千头万绪谈朋辈心理辅导第二节 千呼万唤话朋辈心理辅导员第三节 千姿百态显朋辈互助活动第十四章 学会倾听传爱心第一节 倾听就是治疗第二节 愿意倾听的态度第三节 HEART式倾听的基本技巧第十五章 团体辅导共成长第一节 团体辅导概述第二节 成长性团体辅导第三节 高校成长性团体辅导实例第十六章 察言观行报危情第一节 常见心理障碍的识别第二节 常见精神病性障碍的识别第三节 自杀倾向的识别与朋辈干预参考文献后记

## 章节摘录

插图：第一章 健康“心”理念第一节 什么是心理健康一、从大事件中看“心理问题”（一）大事件的回顾（1）“马加爵案”。2004年2月23日，云南大学的一间男生宿舍里发现四具男尸，凶手为该校2000级学生马加爵。据其交代，四名同学平时和他关系都很好，他杀人的原因仅仅因为和同学之间的一点小摩擦。事后，心理咨询方面的有关专家和权威人士对马加爵的性格特征进行了一些分析，从提供的资料看，马加爵很可能是一个有人格障碍的人，一方面属分裂性质，表现在他性格内向、孤僻、不爱与人打交道上；另一方面则属攻击性质的人格分裂。两者结合在一起，就会导致他平时很压抑，如若遇上某些特殊事件的话，就有可能爆发并报复打击。曾经很多人认为是贫困最终导致了“马加爵案”的发生，其实贫困只是一个诱因，因为并不是所有贫困的大学生都心理扭曲，真正的“杀手”就是心理障碍，是来自各种原因的“自卑”。（2）“硫酸泼熊案”。2002年2月23日，在北京动物园里，清华大学电机系大学生刘海洋将硫酸泼向了熊山的熊。当即，两只黑熊口吐白沫，倒在地上，来回翻滚，口中发出“嗷嗷”的惨叫，同时，水泥地上冒起一股股白烟。在这起事件中，有5只熊被硫酸灼伤。在审讯中，刘海洋说“我觉得好奇，并不是存心想伤害它们或怎么着，我比较喜欢动物。”其实，是人格障碍作祟。

## 后记

自“512”汶川大地震发生以来，“心理健康”、“心理辅导”、“心理援助”、“危机干预”已经成为我们民族话语中的中心词之一，关注生命、关注心理健康的重要性不言而喻。当今社会，青少年学生尤其是大学生面临的各种压力越来越大，如何帮助他们增进健康意识，化解矛盾冲突，走出心理困境，学会自我调适，一直是我们学校心理辅导人员长期努力的工作目标。《心理健康导引》就是应这项工作的需要而编写的。本书由湖北大学心理辅导研究中心主任、教育学院心理学系责任教授、博士生导师徐学俊担任主编，湖北大学学生工作处处长刘晓波和湖北大学心理健康教育中心专职咨询师柳琚琚任副主编。参加编写的所有人员都是从事学校心理健康教育和咨询辅导的专业人员，有丰富的实践经验，他们在编写中结合了学生的身心特点及需要。其中第一章由湖北美术学院心理教研室陈丹编写；第二章由中南财经政法大学学生工作处杨子云编写；第三章和第十二章由华中科技大学文华学院心理健康教育中心杜睿编写；第四章由湖北中医学院文法系柳静编写；第五章由江西赣州医学院谢云天编写；第六章由湖北大学心理学系王琦编写；第七、十一章由华中农业大学学生工作处崔风华编写；第八章由华中科技大学文华学院心理健康教育中心李素梅编写；第九章由湖北美术学院心理教研室陈丹和湖北大学心理学系潘娜编写；第十章由湖北大学心理学系周武编写；第十三至十六章由湖北大学心理健康教育中心柳琚琚编写。全书最后由徐学俊统稿，刘晓波、柳琚瑶、周凡、熊强等协助修改了部分书稿。本书的出版得到湖北大学学生工作处和湖北大学教育学院、心理学系、心理辅导研究中心以及华中科技大学出版社等单位的大力支持。湖北省心理学会副会长、发展与教育心理学专业委员会主任、华中师范大学心理学院院长、博士生导师周宗奎教授为本书作序，在此深表谢意。本书参考了国内外学者的研究成果，也一并致谢。由于编写者水平有限，书中难免存在疏误之处，敬请广大读者、专家多提宝贵意见，不胜感激！

# 《心理健康导引》

## 编辑推荐

《心理健康导引》是作者们在心理健康教育理论研究和实践探索的基础上总结、提炼的成果。该书内容翔实、观点新颖、资料丰富。内容包括入门篇、互助篇、自助篇。书中阐述了心理健康的理念、大学生心理健康的层次与评定标准、自我的作用、情绪的特点和管理、如何应对压力、如何培养健全人格、改善人际交往的方法、如何学会爱与被爱、如何进行生涯规划、求职应聘的技巧等。书中对团体心理辅导作了概述并提供了成长性团体辅导实例；介绍了常见心理障碍、精神性疾病以及自杀倾向的识别与预警等内容。该书结构严谨、语言流畅。既有一定的理论深度，又有很强的可读性和可操作性，书中案例生动、具体；活动设计有很强的借鉴性。



# 《心理健康导引》

## 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)