

# 《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：9787303132348

10位ISBN编号：7303132341

出版时间：2011-8

出版社：北京师范大学出版社

作者：王丽萍

页数：266

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)

# 《大学生心理健康》

## 内容概要

《大学生心理健康》内容简介：大学阶段是一个人一生中学习的关键阶段，也是个体生理发育成熟时期。这一时期形成的价值观、生活态度和阅历将对此后人生的发展产生重大的影响，健康的心理是完成学业、掌握专业知识技能的必要的先决条件。但是，这个时期也是危机潜伏期，大学生由于心理发育不成熟、情绪不稳定，在面临一系列问题时容易产生各种心理困扰，这些困扰对大学生的成长、成才及适应社会都十分不利。有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的54.4%，有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中，有16.51%的学生存在着中等程度以上的心理问题。这表明当前大学生心理健康问题已日益凸显，加强大学生心理健康教育，是高校现实且紧迫的任务。

目前常见的心理健康教育的形式中，心理健康教育课程是普及面最广、受益学生最多、提高心理素质、预防心理疾病的最佳方式。为进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，提高大学生心理健康素质，我们在多年从事心理健康教育和心理咨询的实践基础上，参考国内外的研究成果，编写了此书。

此书按照2011年5月28日教育部颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写，旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。心理健康对大学生成才有着重要的影响，健康的心理是大学生接受思想政治教育和学习科学文化知识的前提，是大学期间正常学习、交往、发展的基本保证。

# 《大学生心理健康》

## 书籍目录

第一章 绪论第一节 心理健康及其特点第二节 心理健康的标准第三节 大学生常见的心理问题及调适第四节 大学生心理健康的任务及意义【活动设计】【扩展阅读】第二章 大学生健全自我的培养第一节 自我意识概述第二节 自我意识的形成与发展第三节 大学生自我意识发展的特点及问题第四节 自我意识的培养【活动设计】【心理测试】第三章 大学生活的适应第一节 大学新生面临的挑战第二节 大学适应期的矛盾冲突第三节 大学新生常见的适应问题第四节 大学新生心理调适与发展【案例分析】【活动设计】【扩展阅读】第四章 学会学习长才干第一节 学习及其作用第二节 学习的兴趣与归因第三节 适当的动机促进学习第四节 把握记忆规律提高学习效率第五节 应对考试焦虑【活动设计】【心理测试】【扩展阅读】第五章 大学生人际交往第一节 大学生人际交往概述第二节 大学生人际交往的影响因素第三节 大学生人际交往存在的问题第四节 大学生人际交往能力的培养【案例讨论】【活动设计】【心理测试】【扩展阅读】第六章 大学生的恋爱与性心理第一节 大学生恋爱概述第二节 正确对待爱情第三节 大学生性心理卫生【活动设计】【扩展阅读】第七章 职业生涯规划第一节 职业生涯规划概述第二节 职业评估第三节 职业目标的确立【心理游戏】【扩展阅读】第八章 大学生情绪的调节与控制第一节 情绪概述第二节 大学生情绪发展的特点第三节 情绪与健康第四节 情绪的调节和控制【活动设计】【心理测试】【扩展阅读】第九章 挫折应对与压力管理第一节 挫折概述第二节 压力概述第三节 大学生的挫折应对与压力管理【心理测试】【扩展阅读】第十章 幸福与快乐生活第一节 探讨幸福第二节 实现幸福与快乐【心理测试】【扩展阅读】参考文献

版权页：插图：（一）心理健康是正确认识自己的前提“认识你自己”是古希腊的一句至理名言，它凝聚着人类的伟大智慧。人类漫长的历史过程中，无不充满着对自我的探索。大学生尚未完全成熟、完全定型，在思想上、观念上、行动上有着极大的可塑性。因此，只有正确地认识自己、了解自己，才能扬长避短，把自己塑造为符合理想的人。心理健康的人，能客观地评价自己，悦纳自己，既不妄自菲薄，又不目空一切。他们站在现实的角度，把握自己的行为，因此他们的行为与环境相适应。有心理障碍的人，则总是以歪曲的观念看待自己与环境，要么自卑多疑，要么抑郁敏感，把自己放在一个不恰当的位置，以不恰当的方式评价自己，评价自己与他人的关系，缺乏自知之明，这就使自己的心理永远无法平衡，也就不可能正确认识自己。（二）心理健康与自我确立自我确立，就是树立自己独立的需要、结构与价值观，是告别不成熟人格走向成熟的一个重要标志；是一个人全面发展，走向成功时所面临的一个重要课题。有的大学生之所以常常感到失落、无聊，就是因为没有能真正实现自我确立。现代社会变化迅猛，价值观趋向多元化，这增加了自我确立的难度。一个人如果长期处于未确立状态，就会陷入一种心理上的混乱。这对于个人人格的成长是极为不利的。心理健康的人，由于能正确地认识自己，知道自己的优势与不足，所以能有效地从纷繁的环境中吸取对自己有用的信息，及时调整自己的认识，比较顺利地确立自己的价值观。这种价值观，又将作为心理的决定因素，支配着大学生对事物的看法、想法和行为，进而对统一个性产生重要作用。（三）心理健康与生活适应有关研究表明，大学生一进入高校，首先面临的就生活适应问题。而且，在此后的几年大学生活中及将来走向社会，都随时会遇到生活适应问题。适应能力与学业成绩不同，它不是指现有的具体知识、技术如何。它与更广泛意义上的个性极有关系。大学生能否迅速进入新的角色，迅速适应大学环境，很大程度上取决于其心理素质如何。心理素质好的同学，随着环境的变化，能进行自我调整，在新的环境中找到自己的朋友，建立新的友谊，开拓新的生活空间，产生新的归属感和稳定感，能排除各方面的干扰，很快地投入到新的环境中，步入学习生活的正轨。生活适应，表现于生活的各个方面，虽然细小，却对个人有着极大的影响，它是大学生走向成功的基础。只有这个基础打好了，成功大厦才能牢固持久。

# 《大学生心理健康》

## 编辑推荐

《大学生心理健康》为大学公共课系列教材之一。

# 《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)