

# 《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：9787811352160

10位ISBN编号：7811352168

出版时间：2009-5

出版社：暨南大学出版社

页数：311

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》

## 前言

由饶淑园、赖美琴等同志编写的《大学生心理健康》就要出版了，这是一件值得庆贺的事情。在高校开展心理健康教育是为了维护和增进大学生的心理健康，提高大学生的整体心理素质。正如中央有关文件所指出的，加强学生的心理健康教育，就是要培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，以增强其社会适应能力。它已得到社会的广泛认可，同时也顺应了时代的要求和大学生自我成长的需求。当代大学生整体心理素质不容乐观已是不争的事实。大学生渴望了解和掌握心理健康知识和应对心理冲突、调节心理压力的方法和技巧。其实，大学生的许多心理问题是在成长中遇到的，通过学习相关的心理学知识他们能够自行解决。高校从事学生工作的辅导员、班主任教师也需要掌握相应的心理学知识，以便全面了解并帮助他们解决大学生常见的心理问题，使他们能快乐地生活、富有成效地学习，勇于面对困难和挫折，以适应未来社会的激烈竞争。本书作者是从事大学生心理健康教育工作多年的领导和教师，具有扎实的心理学理论基础和丰富的心理咨询经验。他们将多年的教学、咨询经验和相关研究成果总结、升华，写成本书，相信读者将从书中获得收益。本书结合大学生成长面临的任务，重点论述了与大学生心理健康密切相关的十个核心内容：大学生心理健康新概念，大学新生的适应与心理健康，大学生自我意识与心理健康，大学生人格与心理健康，大学生的情绪和情绪管理，大学生人际交往与心理健康，大学生的爱情、性与心理健康，大学生网络心理健康，大学生心理挫折与应对，大学生的择业心理及其调适。这些对于指导大学生开展心理健康教育活动，培养大学生积极进取、奋发向上的人生态度，塑造健全人格，提高大学生整体心理素质，具有指导意义。希望本书能成为大学生成长、成才的良师益友，成为高校教师了解大学生的参考资料，更希望读者通过阅读本书，能够更好地认识自我，发展自我，理解他人，自助助人，成长为心胸开阔、人格高尚的高素质、创造型的现代化人才。

# 《大学生心理健康》

## 内容概要

《大学生心理健康》结合大学生成长面临的任务，重点论述了与大学生心理健康密切相关的十个核心内容：大学生心理健康新概念，大学新生的适应与心理健康，大学生自我意识与心理健康，大学生人格与心理健康，大学生的情绪和情绪管理，大学生人际交往与心理健康，大学生的爱情、性与心理健康，大学生网络心理健康，大学生心理挫折与应对，大学生的择业心理及其调适。这些对于指导大学生开展心理健康教育活动的，培养大学生积极进取、奋发向上的人生态度，塑造健全人格，提高大学生整体心理素质，具有指导意义。

# 《大学生心理健康》

## 书籍目录

序前言 第一章 大学生心理健康新概念 第一节 健康与大学生心理健康 第二节 大学生常见的心理问题 第三节 大学生心理保健策略第二章 大学新生的适应与心理健康 第一节 大学新生适应与适应不良 第二节 适应大学新环境的策略第三章 大学生自我意识与心理健康 第一节 自我意识和大学生自我意识的偏差 第二节 培养健全自我意识的策略第四章 大学生的人格与心理健康 第一节 人格及其影响因素 第二节 人格健全的标准和常见人格缺陷的应对策略第五章 大学生的情绪和情绪管理 第一节 情绪和情商 第二节 大学生情绪特点和情绪问题 第三节 大学生的情绪管理策略第六章 大学生人际交往与心理健康 第一节 人际交往及其重要性 第二节 人际吸引的因素与人际交往的原则 第三节 成功的人际交往策略 第四节 大学生人际交往的困扰与调适第七章 大学生的爱情、性与心理健康 第一节 爱情究竟姓什么 第二节 大学生的爱情心理及恋爱策略 第三节 大学生的健康性爱第八章 大学生网络心理健康 第一节 互联网与大学生 第二节 大学生的网络心理障碍与应对策略第九章 大学生心理挫折与应对 第一节 挫折及其产生的原因 第二节 大学生的挫折反应 第三节 心理挫折的积极应对与耐挫折力的培养第十章 大学生的择业心理及其调适 第一节 大学生择业的心理特点 第二节 大学生就业心理指导 第三节 大学生择业心理障碍及其调适参考文献后记

自我意识对人的成长和发展有着重要影响。在心理健康标准的研究中，几乎都把自我意识的健康程度作为其重要内容之一，一个人有什么样的自我意识，他的人格就会向什么方向发展。人的自我不是发掘出来的，而是我们自己创造出来的，认识自己并不容易，知人难，知己更难。但是，每个人又必须正确认识自己，否则，就无法很好地处理自己与他人、自己与现实之间的相互关系。那么，怎样培养大学生良好的、健康积极的、正确的自我意识呢？归结起来，大致可从自我意识的三个组成层面(自我认知、自我体验、自我控制)来进行。

一、认识自我“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，要完全了解自己真的很难。这不仅因为“当局者迷”，而且还因为人的确难以客观地观察和把握自己。衡量他人是比较容易的，我们可以毫不费力地如实评价，也许你会当着某人的面说一些言不由衷的吹捧话，但你的内心绝对知道此人真正的瑕疵。而对于自己你则不那么苛刻和严厉了，面对你自己的一言一行时，你过滤缺点的网便具有很大的网眼，你也许并不是有意为之，而是你的自尊心有意使然。“人贵有自知之明”，全面而正确的自我认知是培养健全的自我意识的基础。自我认知是从多方位建立的，既有自己的认识与评价，也有他人的评价。一般而言，认识自我的途径通常有以下几个方面。

(一)通过自我反省和观察来认识自我自我测验认识你自己的二十问法这是帮助你认识自己的一种方法。分两步进行。第一步：(1)问你自己10次或20次：你是谁？请你把头脑里浮现出来的答案一一写出来。例如：我是××(姓名)，我是一个热情开朗的大学生，等等。(2)由于这是自我分析材料，可以不给别人看。所以想到什么就回答什么，不要有什么顾虑。(3)回答每次提问的时间为20秒，如果写不出来，可以跳过，继续提问。第二步：对自己的答案进行分析。分析的内容包括以下几个方面。(1)答案的数量和质量。即一共写出几个答案，答案中哪些方面的内容较多。如果能写出9~10个答案，则大体上可以认为没有特别的障碍。如果只能写出7个或更少的答案，则可以认为是过分压抑自己。回答时，会以感到无聊、感到害羞、时间不够等为借口，不能回答更多的问题。(2)回答内容的表现方式。有三种情况：符合客观情况的，如“我是大女儿”、“我是学生”等。主观解释的情况，如“我是老实人”、“我胆小”等。中性的情况，即谁都不能作出判断的情况。如果主观评价和客观评价都有，可以认为取得了平衡；如果倾向于主观或客观，则未能取得平衡。在主观评价中，最好是既说到自己好的方面(令人满意的特征)，也说到自己的不足之处(不令人满意的特征)。如果只说到好的，会使人觉得是自满：只作不好的评价，又令人感到没有信心。(3)回答的内容是否涉及自己的未来。哪怕只有一个答案涉及未来，如“我是未来的企业家”，也说明自己有理想和抱负，在现实生活中充满生机。如果没有一个答案涉及未来，则可能说明自己对未来考虑不多。这是一个简单而有效的方法。每天睡觉前回顾自己一天的经历，并回答几个问题：我今天主要做了什么事情？我是怎么表现的？老师、同学们对我这样做的看法是什么？经常坚持去做，你就可以学会全面地观察自己。此外，还可以通过心理测验、活动成果等途径来认识自己。

(二)通过别人的态度和评价来了解自己通常，别人会对我们的品质、能力、性格等给予清晰的反馈，从而增强我们对自己的了解。当我们被老师告诫要更加大胆、更加主动、更加勤奋一些时，我们便会从反馈中得知：自己有些害羞，不够主动，学习不够勤奋。如果在某些方面许多人对我的看法一致，你就应该相信这种看法是正确的，从而确定自己是这样的人。这是一位大二学生的自我描述：我是一个内向、坚强、上进、自信、有理想、懂事、好学、乐于助人、疾恶如仇、争强好胜、渴望成功与优秀，有一点儿自私、妒忌心强、自制力弱、说些小谎的大学男生。在父母眼中：我是一个懂事、有些害羞、不用父母操心、上进的、不乱花钱、有些懒惰的大男孩。在兄弟姐妹眼中(只有一个妹妹)：我是妹妹心中可以依靠与信赖的大哥，是一个诚实守信、爱护妹妹的好哥哥。在同学眼中：我是一个大方、乐于助人、受人尊敬、人缘好、有些懒散、追求自由的人。在老师眼中：我是一个默默无闻、成绩优秀、自律、品学兼优的学生。在恋人眼中：我是一个懂得爱、有责任感、守时守信、有幽默感、坚强的好人。这是一个学生的自我描述，也是自我认知的一部分，当自己将这些描述清晰地整理出来时，你可以与你的同学与家人、朋友、恋人沟通，验证他们对你自己评价的认同度，这也是自我过滤的过程。先将自己的优点列出，并得到大家的认同，再写出自己的弱点，请大家帮助分析，这些澄清的过程也是自我认识不断深化的过程。

(三)通过与他人的比较来认识自我他人是反映自我的镜子，与他人交往是个人获得自我认识的重要来源。我们先从家庭中的感情扩展到外面的友爱关系，进入社会又体验到人与人之间的利害关系。有自知之明的人能从这些关系中用心向别人学习，获得足够的经验，然后按照自己的需要去规划自己的前途。但是通过和人比较认识自己应该注意比较的参照体系。第一，跟别人比较的是行动前的条件，还是行为后的结果？大学生来大学学

## 《大学生心理健康》

习，如果认为自己来自农村、条件不如别人开始就置自己于次等地位，自然影响心态和情绪，要知道大学毕业后的成绩才有意义。第二，跟人比较是看相对标准还是绝对标准？是可变的还是不可变的标准？经常有大学生认为自己不如他人，其实他们关注的可能是身材、家世等不能改变的条件，而这些没有实际比较的意义。第三，比较的对象是什么人？是与自己条件相类似的人，还是个人心目中的偶像或极不如己的人？所以，确立合理的参照体系和立足点对自我认识尤为重要。

## 后记

出版《大学生心理健康》是我们多年的愿望。自1993年始，惠州学院在广东省高校中率先成立了心理咨询中心，开始启动心理健康教育，我们始终主要的组织者和参与者。十五年来，我们对无数大学生开展心理咨询和心理健康辅导，帮助他们解决学习、生活、工作、人际交往、爱情、择业就业中的困惑和问题。在咨询过程中，我们发现，单是心理咨询只是帮助了有心理问题的部分学生，也就是说，我们只是做了“拯救落水者”的工作。而这些是远远解决不了根本问题，离我们素质教育的宗旨——对全体学生的成长发展负责，还有距离。要从源头上去解决问题，就是要教会学生“游泳”，熟悉水性，增强抗水能力。大学生的所谓心理问题，多数是成长中的“烦恼”，很多问题可以通过阅读或授课，或自我调节，或自行解决。同时我们也了解到，他们迫切需要心理健康的知识和解决心理问题的技能。受心理工作者的责任感和使命感激发，1999年，我们自编教材，在全校首次开设心理健康与辅导公共选修课，指导大学生健康地生活和学习，解决现实生活中的适应和发展问题，防止各种心理障碍和行为障碍的发生。十年来，我们的教案日益完善，我们的自编教材日臻成熟，我们期待着它能变成正式教材，满足大学生对心理健康知识的迫切需求。值得庆幸的是，我们的愿望得到学院领导的支持。学院党委李秀峰书记一直很重视心理健康教育工作，把它纳入大学生思想政治教育的重要组成部分，从队伍建设、师资培训到机构设置，人员安排等都给予具体细致的关心和指导，提议对我院心理健康教育工作进行总结和提升，并敦促《大学生心理健康》教材的完善。杨海涛院长亲自为本书作序，写下热情洋溢的鼓励话语。我们一定要把领导的勉励化作前进的动力，更加深入地探讨大学生心理健康教育问题，把大学生心理健康教育工作做得更好。酝酿多年的《大学生心理健康》教材要面世了。望着散发着油渍墨香的样稿，内心有些激动。其实，这种激动不只是此时，在我们编写的整个过程中，都有一股激情洋溢着，开始道不出这是什么，直到写完前言叫一个编辑朋友修改时，经她点拨，才悟出，这是泡在“心灵鸡汤”里浸润的结果。我们相信本书会成为滋补读者的“心灵鸡汤”，成为大学生成长成才的良师益友。本书得到惠州学院科技处教材基金的资助，在此表示真诚的谢意。

# 《大学生心理健康》

## 编辑推荐

《大学生心理健康》适合在校大学生阅读。它不仅是高校大学生心理健康教育的好教材，也可作为广大高校教育工作者的参考书，更期待它成为滋润大学生成长、成才的"心灵鸡汤"。健康的心理是大学生顺利完成学业，解决各种生活、工作问题和获取最大发展的保障。《大学生心理健康》以提高全体大学生的心理素质为出发点，运用心理学的基本原理，通过大量大学生自身真实案例的展示，为大学生普及心理健康知识，帮助大学生认识自我，开发潜能，解决成长过程中遇到的各种困惑及问题。



# 《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)