

# 《大学生心理健康教育与训练》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育与训练》

13位ISBN编号：9787300107424

10位ISBN编号：7300107427

出版时间：2009-6

出版社：中国人民大学出版社

页数：274

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)

# 《大学生心理健康教育与训练》

## 前言

高等职业教育是以培养应用型人才为主要目标的，是高等教育的重要组成部分。目前，我国高等职业教育发展迅速，办学规模逐渐扩大，呈现出前所未有的发展势头，越来越受到社会各界的青睐。新时代的高职大学生，和其他普通高等院校大学生一样，风华正茂，知识丰富，思想活跃，渴望成才；同时，由于年轻人心理发展尚未完全成熟，大学阶段正是他们个性形成的关键时期，也是其个性心理转折的关键时期。面对我国改革开放的不断深入，市场经济的迅猛发展，竞争日趋激烈的社会环境，他们在自我意识、适应能力、学习、情感、交往、就业等多方面都会产生一定的心理问题。加强高职大学生心理健康教育，及时发现、妥善地解决这些心理问题，对于高职大学生的全面健康成长至关重要。党和政府十分重视大学生心理健康教育。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确要求各学校要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。2005年，国家教育部、卫生部、共青团中央联合发布了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的意见》，明确要求各高校大力加强大学生心理健康教育，全国各高校都成立了大学生心理健康教育机构，并专门开设大学生心理健康教育课程，以保证大学生接受系统的心理健康教育。为了满足高职大学生心理健康的迫切需要，我们结合高职大学生的学习和生活实际，根据高职大学生心理问题的发生和心理素质形成的特点，编写了这本教材，希望能为广大高职大学生普及心理健康的基本知识，帮助他们了解和掌握自我心理保健知识和心理调节方法，帮助他们学会适应高职院校的生活和学习，了解和掌握人际交往、恋爱、择业及就业等方面的知识和技能，使学生解惑于心理困扰。

# 《大学生心理健康教育与训练》

## 内容概要

《大学生心理健康教育与训练》努力做到理论和实践相结合，注重科学性且通俗易懂，既有理论探讨，又有实际的心理调适指导，力求知识学习与实际体验相结合。教材具体内容紧密贴近高职大学生的实际，符合学生的心理要求，强调实用性，可操作性强。教材以“基本原理、基本问题、基本策略”为编写线索。结构新颖、互动性强，以学生为本，语言简练、亲切活泼，富有亲和力和感染力。真正达到让学生“实在地参与，开心地学习。真切地体验，快乐地生活”的目的。

# 《大学生心理健康教育与训练》

## 书籍目录

第1章 给心灵一缕阳光——走进心理健康	1.1 高职大学生与心理健康	1.2 高职大学生常见的心理健康问题及心理障碍	1.3 提高高职大学生心理健康水平	
第2章 适者生存——适应中求发展	2.1 请让我来认识你——适应	2.2 高职学生适应与发展中存在的问题	2.3 影响高职学生适应性的因素	2.4 告别“郁闷”——适应中求发展
第3章 认识你自己——自我意识发展中的心理调适	3.1 你了解自己吗？——自我意识概述	3.2 高职大学生的自我意识	3.3 高职大学生自我意识偏差的调节	3.4 实现理想的自我——高职大学生自我意识的完善
第4章 做情绪的主人——创造快乐生活	4.1 情绪概述	4.2 高职大学生的情绪特点及情绪困扰	4.3 高职大学生健康情绪的培养	
第5章 压力是把双刃剑——锤炼耐挫能力	5.1 请让我来认识你——大学生心理压力的概念和形成	5.2 魔鬼与天使——压力的双刃特征	5.3 学会减压——正确认识挫折	
第6章 人格决定命运——塑造人格魅力	6.1 你对人格了解多少	6.2 是谁在主导高职大学生的人格	6.3 高职大学生人格魅力的塑造	
第7章 善学习者可持续发展——学习心理与学习策略	7.1 高职大学生的学习心理	7.2 学习的心理基础	7.3 学习策略	7.4 高职大学生的学习心理调适
第8章 君子和而不同——人际关系与交往艺术	8.1 人际关系概述	8.2 人际交往的艺术	8.3 人际交往的障碍及调试	
第9章 解读你的性困惑——维护性心理健康	9.1 性心理健康及其标准	9.2 高职大学生性心理发展及特征	9.3 高职大学生成长中常见的性心理困扰	9.4 维护高职大学生性心理健康的途径
第10章 爱是一种能力——培养爱的能力和艺术	10.1 高职大学生的恋爱心理	10.2 高职大学生恋爱心理的困惑	10.3 培养和发展高职大学生健康的恋爱心理	
第11章 培养健康网络心理·正确的网络认知和心态培养	11.1 高职大学生的网络心理特点	11.2 高职大学生常见网络心理问题与调适	11.3 高职大学生健康网络心理的培养	
第12章 选择决定未来——我的生涯我做主	12.1 高职大学生择业心理冲突	12.2 高职大学生求职择业的心理问题及心理调适	12.3 高职大学生要树立科学选择职业的心态	12.4 科学的制定大学生职业生涯规划主要参考文献

## 章节摘录

意志，是指人在完成某一特定目标的活动时，进行选择、决定和执行的心理过程。意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都会表现出较高的水平。意志健全的大学生在生活、学习、工作等各种活动中都应有明确的目的性，有学习、生活和工作的理想，并能脚踏实地地去实现这些目标；能遵守社会规范，约束自己的行为；在困难和挫折面前冷静、果决，能够采取合理的反应方式解决所遇到的各种困难；能在行动中控制自己的情绪和言行，既不盲目行动、顽固执拗、言行冲动，也不优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱。如果一个大学生在自然、社会和他人面前总是处于盲目被动，或者优柔寡断，缺乏独立意志，随波逐流，甚至草率行事，看不到事物发展的前因后果，或一遇到挫折即放弃目标，无所适从，这都是意志不健康的表现。

4.具备完整统一的人格品质人格，在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整，是指有健全统一的人格及个人的所思、所说、所做协调一致，人格构成要素中的气质、能力、性格、理想和人生观等各方面平衡发展。大学生人格完整的主要标志是：人格结构的各要素完整统一；有正常的自我意识，不产生自我同一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5.人际关系和谐，善于与人交往人际关系状况最能体现和反映一个人的心理健康水平，和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。大学生和谐的人际关系表现为：乐于与他人交往，能认可别人存在的作用和重要性；能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极的交往态度；能分享、接受、给予爱和友谊，能与集体保持协调的关系，可与他人同心协力、合作共事；有稳定的人际关系，拥有可信赖的朋友，社会支持系统强而有力。相反，如果在社会生活中缺乏正常的人际交往，孤身无援或总是与他人矛盾重重，那就是心理不健康的表现。

6.自我意识明确，并能悦纳自己自我意识是个体对自己的认识和评价，心理健康的大学生会对自我有一个适当的了解和恰当的评价，并有愉悦的接纳态度，知己所长所短，不苛求自己，对自己的优点感到欣慰并产生相应的自尊感，但对自己的缺点也不妄自菲薄，自信乐观，愿意扬长避短，开发潜能，即使对自己无法补救的缺陷也能安然处之。

7.良好的环境适应能力环境适应能力包括正确认识环境及处理个人与环境的关系。心理健康的大学生是环境的良好适应者，面对所处的环境能够有客观的认识和评价，使自己与社会保持良好的接触；生活理想不脱离现实，能面对现实修正自己的需要和欲望。

# 《大学生心理健康教育与训练》

## 编辑推荐

《大学生心理健康教育与训练》是由中国人民大学出版社出版的。

# 《大学生心理健康教育与训练》

## 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)