

《大学生心理健康教育》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787508475301

10位ISBN编号：7508475305

出版时间：2010-6

出版社：中国水利水电

作者：李春华

页数：247

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

《大学生心理健康教育》

前言

早在1983年，我就开始进行大学生心理健康教育的研究工作，并着手编写《大学生心理学》，当时我在哈尔滨师范大学呼兰学院（原呼兰师专）学生工作办兼任辅导员工作。大学校园里学生心理问题较复杂，工作较难做。工作中，努力了，但效果却不明显。再勤快，贪黑起早地干，学生照样出问题。比如，一个姓李的男生，因为贫困补助没评上，就在当天晚上，在学生宿舍二楼上吊自杀了：一个大三女生，因失恋，从二楼跳下，造成终生残疾；一名大一男生不听劝阻，偷着去呼兰河游泳，溺死... 还有个别学生因对系领导有意见，用砍自己手指的方式威胁学校领导，等等。这到底是怎么回事呢？问题出在哪呢？通过学习心理学理论，结合大学生心理发展特点等实际情况，学院党委加强了对大学生心理健康的教育与相关研究，效果非常显著。进入21世纪以后，学生的心理问题又有了新的变化。现在的大学生与20年前的大学生相比，心理状况更加复杂，一对一地开展心理咨询工作很难解决广大学生的心理问题。学习压力、就业压力、自我意识发展、恋爱困扰、人际交往、网瘾等大量共性的心理问题，通过课堂进行普及教育，课堂讲解与课下谈心、咨询等方式相结合，效果更好。近几年学院在全体学生中普遍开设大学生心理健康教育课。哈尔滨师范大学恒星学院是一所民办本科院校，校园文化氛围好，学风积极向上，但学生中也存在很多心理问题。我院大学生心理健康教研室在开设了心理健康教育课程后，在教学过程中感觉到，现有相关教材虽然很多，但是理论性太强、太深，又缺案例，与学生的实际问题联系不紧密，针对性较差，缺少可读性。在学院领导的支持下，尤其在院党委书记肖书源和学生处王春晓处长、教务处李俊杰处长的关怀下，我们组织任课教师编写了本教材。本书是集体智慧的结晶，全书总体框架由李春华设计，各章编者分别是：李春华（第一章），李长江（第二章），罗瑶（第三章），杨丹（第四章），陈丽梅（第五章），逢桂博（第六章），姚尧（第七章），郭欣（第八章），潘艳民（第九章），王明新（第十章）。全书由李春华统稿，王学义审定。本书内容新，针对性强，可读性强。本书具有如下几个特点：一是具有思想性。与中央保持一致，从大学生心理状况实际出发，紧密与两课教育相结合，与学院专业培养目标相结合、相统一。二是具有时代性。既有当代大学生心理健康问题的共性研究成果，又从我院学生心理状况实际出发，结合编者的教育经验，在感悟和心得上精炼而成。三是具有针对性。从目录上看，编者广泛学习和收集大学生心理健康教育方面的资料、案例，又有作者亲身经历的案例，切合学生心理发展状况实际，很有针对性。四是具有可读性。在编写过程中，力求语言既新颖又流畅；既有理论性，又有实践性；每一条理论阐述，都配有相关案例，生动、说服力强。本教材是一本适用性很强的大学生心理健康教育教材，但由于时间仓促，瑕疵之处在所难免，请读者给予批评指正。并在此书出版之际，衷心感谢学院领导和帮助过我们的同志，尤其感谢中国水利水电出版社对我们的支持。另外，本书还参阅和引用了一些著作、文章和案例等资料，在此一并感谢。

《大学生心理健康教育》

内容概要

《大学生心理健康教育》编者根据多年来对大学生开展心理咨询、教学的实践经验以及有关的理论知识，对大学生的心理状况及常见的大学生心理问题进行深入的阐述，注重理论与实践的结合，具有较强的可读性和可操作性。全书共十章，内容包括：心理健康概述、适应新生活、自我意识、学习指导、人际交往、情绪调控、爱情心理、挫折调适、网络心理与人格培养，对大学生生活的基本方面进行细致的分析和指导。每章都安排一些心理训练、心理问卷或心理自测量表，供学生进行实践操作，以加深对每章心理知识的理解和对自己心理健康水平的认识 and 了解。

《大学生心理健康教育》文笔流畅，深入浅出，内容丰富，形式活泼，既有抽象的理论介绍，又有实际的调适方法。《大学生心理健康教育》既可作为高等院校开展大学生心理健康教育课的教材使用，也可作为从事教育、心理学等方面的专业人员的参考书，还可供高等院校学生和广大青年朋友作为提高自己心理素质的课外读物。

《大学生心理健康教育》

书籍目录

前言第一章 心理健康概述 第一节 科学的健康观 第二节 大学生心理健康的标准 第三节 心理健康与大学生个人发展的关系第二章 融入大学生活，适应新的环境 第一节 大学生的新生活 第二节 大学生的新挑战 第三节 大学新生常见的心理问题及调试方法第三章 了解自我意识，全面提升自我 第一节 认识自我 第二节 悦纳自我 第三节 控制自我第四章 应对学习变化，探索学习方法 第一节 大学学习特点 第二节 影响大学生学习效果的因素 第三节 大学生常见的学习心理问题及调适第五章 学会与人交往，营造和谐氛围 第一节 人际交往与人际关系 第二节 掌握交往之道 第三节 大学生常见的人际交往问题及调试第六章 掌握情绪规律，提高情绪智力 第一节 情绪与情商 第二节 情绪与健康 第三节 大学生常见的情绪困扰及调适第七章 探索爱情真谛，促进自我成长 第一节 爱情是什么 第二节 大学生恋爱的心理产生及调试 第三节 爱是自我成长第八章 培养积极心态，坦然面对挫折 第一节 挫折概述 第二节 大学生常见的挫折表现及成因 第三节 如何有效应对挫折第九章 理性应用网络，远离网瘾泥沼 第一节 网络心理概述 第二节 常见的大学生网络心理障碍及网络成瘾的归因 第三节 健康网络心理和行为的培养第十章 培养健全人格，成就健康人生 第一节 人格概述 第二节 大学生人格发展与常见障碍 第三节 大学生健全人格的塑造

章节摘录

插图：第一章 心理健康概述有优异的成绩，却不懂得与人交往的人，是个寂寞的人。有过人的智商，却不懂得控制情绪的人，是个危险的人。有超人的推理，却不了解自己人，是个迷惘的人。大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生要自主地解决人生难题，要开始独立地面对真实的生活。大学生还将面临一系列如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、人际沟通交流、素质修养提升、求职择业准备等人生重大课题。而这些人生课题的完成，与大学生的身心健康与发展有着密切的关系。每个人在成长过程中，都可能会出现各种各样的困惑，并由此产生一定的心理状态变化。高校新生由于入学前过重的升学压力和学习竞争，心理相对脆弱，在入学后也常常会因为陌生的环境和很多新的机遇及挑战的刺激而出现内心矛盾冲突，造成心理发展不平衡，带来不适感、焦虑感、压抑感等消极心理体验。如果这些消极心理体验长期积累得不到缓解，就容易出现心理障碍，轻则影响正常的学习与生活，重则导致心理疾病。近年来各高校的统计数据表明，新生中出现心理问题和亚健康状态的比例较高，这些都属于正常现象。但是如果不能及时有效地疏导和调节，势必严重地危害大学生的身心健康而造成后患。因此，保持健康心理，优化心理素质，不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证，也是促进大学生全面发展，为今后的人生之路打下坚实基础的必要条件。第一节 科学的健康观关于健康内涵的认识，随着社会的发展以及人类自身认识的深化，正在发生着极大的变化。那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就是等于健康的观念正在被一种“立体健康观”替代，即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物-心理-社会模式。

《大学生心理健康教育》

编辑推荐

《大学生心理健康教育》：注重知识的基础性、系统性与全局性，兼顾前瞻性与引导性。语言精练，应用案例丰富，讲解内容深入浅出。体系完整，内容充实，注重应用性与实践性。讲求实用，培养技能，提高素质，拓展视野。

《大学生心理健康教育》

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