

<<高校辅导员心理调适教程>>

图书基本信息

书名：<<高校辅导员心理调适教程>>

13位ISBN编号：9787010082950

10位ISBN编号：7010082952

出版时间：2009-11

出版时间：许国彬、陈宇红 人民出版社 (2009-11出版)

作者：许国彬，陈宇红 编

页数：323

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：<http://www.tushu007.com>

## <<高校辅导员心理调适教程>>

### 前言

教育部《普通高等学校辅导员队伍建设规定》（2006年24号令）强调：“辅导员是高等学校教师队伍和管理队伍的重要组成部分，具有教师和干部的双重身份。

辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量，是高校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者和指导者。

辅导员应当努力成为学生的人生导师和健康成长的知心朋友。

”为培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人，建立一支职业化、专业化和专家化的辅导员队伍尤为重要。

为此，需要我们创新辅导员培养模式，建立职前培养与职业发展相结合、岗前培训与在职培训相结合、导师引领与自我设计相结合的一体化培养体系，提高辅导员队伍的整体素质和专业化水平。

其中，辅导员的心理健康是大学生心理健康与大学校园稳定和谐的基石，从这个意义上说，辅导员心理素质的提高和心理健康的维护就显得尤其重要。

## <<高校辅导员心理调适教程>>

### 内容概要

《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作若干意见》中指出：“现在和今后20年学校培养出来的学生，他们的思想、道德和科学文化素质如何，直接关系到21世纪中国的面貌，关系到我国社会主义现代化战略目标的实现。

”《中共中央关于加强社会主义精神文明建设若干重要问题的决议》中也指出：“加强青少年思想道德教育，是关系国家命运的大事，要帮助青少年树立远大理想，培养优良品德。

”大学生作为国家未来的建设者，肩负着振兴祖国的重任，因此，加强大学生的思想政治教育势在必行。

而培养大学生具有良好的思想道德素质是一项大工程，需要多方面的努力。

高校辅导员是大学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者和指导者，是开展大学生思想政治教育的骨干力量，是联系学校和学生的纽带，辅导员群体的个人素质直接关系到大学生的全面发展与健康成长。

心理素质是个人素质的基础和核心部分，辅导员心理素质的高低直接关系到大学生思想政治教育的水平，潜移默化地影响学生的全面发展。

实践证明，心理素质高的辅导员的思想政治工作做得都比较出色，所管理的大学生整体表现较好，问题较少，各方面素质都比较高。

同时，由于高校辅导员特殊的工作性质和特定的职业角色，工作需求对他们心理素质的要求比一般教师高，所承受的心理压力也比普通教师大。

面对教育对象的日益复杂化，提高辅导员群体心理健康水平是工作高效开展的重要保障，对大学生的健康成长也有很大的影响。

因此，充分认识辅导员心理健康与和谐人格培养的重要意义，提高辅导员的心理素质，认真分析辅导员产生心理问题的主要原因，帮助辅导员进行积极的心理调适，努力消除辅导员的心理偏差，维护心理健康，培养健康和谐的人格，对于全面开创高校学生思想政治教育工作的新局面具有十分重要的现实意义。

## <<高校辅导员心理调适教程>>

### 书籍目录

序言绪论 高校辅导员心理调适的重要意义第一章 高校辅导员心理健康的标准第一节 心理健康的界定第二节 心理健康的标准第三节 高校辅导员的心理素质和心理品质第二章 高校辅导员心理健康的现状第一节 辅导员常见心理疾病及躯体表现第二节 辅导员的不良情绪体验第三节 辅导员的错误认知及其不良反应第四节 辅导员适应不良的行为表现第三章 高校辅导员心理健康的影响因素第一节 辅导员职业特征引发的心理因素第二节 辅导员自身的心身特点因素第三节 辅导员的工作环境因素第四章 高校辅导员的心理调适第一节 心理调适的有关理论第二节 辅导员的的社会适应第三节 辅导员的环境适应第五章 高校辅导员自我防御机制第一节 自我防御机制的特征和意义第二节 自我防御机制的种类第三节 自我防御机制的运用第六章 高校辅导员心理调适技巧第一节 压力管理策略第二节 辅导员的生理调整策略第三节 辅导员的情绪释放策略第四节 辅导员的认知改善策略第五节 辅导员的行动解决策略第七章 高校辅导员心理调适的组织支持策略第一节 组织支持理论及其启示第二节 辅导员心理调适的组织支持策略第八章 高校辅导员心理调适的典型案例分析第一节 初入职场、怀才不遇第二节 工作多年、职业倦怠第三节 工作十年、何去何从第四节 无所适从、委曲求全第五节 压力巨大、力不从心第六节 朝三暮四、急功近利第七节 心灰意冷、自暴自弃第八节 牢骚满腹、抱怨甚多第九节 追求完美、自我加压第十节 身不由己、无可奈何附录 自我评估问卷后记

## <<高校辅导员心理调适教程>>

### 章节摘录

三、心理卫生与心理健康我们知道，一个心理健康的人应具备积极调节心理状态、顺应环境，并能有效发展、完善个性的生活能力。

而现代社会，科学技术的突飞猛进、人与自然的关系、人与人的关系经历了全面而深刻的变革。这种变革与人类传统的生活习惯和行为方式发生了冲突，从而给人类造成巨大的心理压力，例如快节奏的信息时代的到来，人们越来越倾向于网络交谈，而人与人之间的交流变得越来越少，这扩大了人与人之间的心灵距离，冷漠、孤独、空虚、无聊成为现代社会中的流行病，精神上的各种疾病应运而生，越来越严重地影响了人类的日常生活。

如何治疗和预防各种心理疾病，维护、提高人类的心理素质，就成为亟须解决的课题。

同样，关注高校辅导员的心理健康，不仅要关注辅导员的内心感受，调整“辅导员就是保姆”，“什么人都可以做辅导员”，“没有能力的人才去做辅导员”的错误认知，而且要关注周围环境对辅导员心理健康的影响。

由于处在社会转型期，辅导员要承受来自工作、生活和社会方面的各种压力：对个人工作满意度的下降导致倦怠，因为工作繁忙而减少与朋友的联系或者因晚婚而感到孤独，还有来自学生、家长和学校的期望使他们的责任要求提高而觉得不堪重负等等。

这些压力往往导致他们易于失去自我，同时，这些压力也像是无形的杀手，扼杀着辅导员的健康。

因此，对于心理卫生应对水平的研究成为提高心理健康水平的一个重要指标。

说起心理卫生，人们往往会联想到“心理不健康”、“心理疾病”乃至“精神病”，认为心理卫生涉及心理不健康人的问题。

其实这种看法是不正确的。

那么，到底什么是心理卫生呢？

心理卫生又称精神卫生（mental hygiene）。

## <<高校辅导员心理调适教程>>

### 后记

“上面千条线，下面一根针”，是人们对辅导员队伍管理机制的形象比喻；“两眼一睁，忙到熄灯”，是人们对辅导员日常焦头烂额地忙于事务性工作的形象描述；“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”，表达了人们普遍存在的对辅导员职业价值的一种现实认知；“种了别人的地，荒了自家的田”，隐喻着人们对辅导员职业生涯发展的一种现实担忧；“身在曹营心在汉”，说明了人们认为辅导员是职业情感无以维系的过渡职业；“不求有功，但求无过”，揭示了辅导员缺乏内在工作动力的心理状态……这些都是从事高校学生思想政治教育的工作者对辅导员这个职业的自我隐喻，从心理调适的意义上说，这何尝不是一种自我解嘲式的幽默？

尽管如此，高校辅导员依然用他们的青青与热情、爱心与智慧奋战在大学生思想政治教育的第一线，真情地付出而又不苛求回报。

他们朝气蓬勃的身影活跃在学生当中，也一直跃动在我们的心田，始终感动着他们周围的许多人。

编写本书的初衷，是源于日益受到关注的高校辅导员心理健康状况。

在提倡辅导员专业化发展的今天，辅导员的心理素质已然成为辅导员职业素养的重要构成，同时也直接关系到大学生健康成长和全面发展，最终会影响到高校的人才培养质量。

从心理调适的角度，帮助辅导员维护身心健康以塑造完善人格，这就在对辅导员压担子、提要求的同时能够彰显更多的人文关怀。

<<高校辅导员心理调适教程>>

编辑推荐

《高校辅导员心理调适教程》：高校辅导员培训系列教材

<<高校辅导员心理调适教程>>

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:<http://www.tushu007.com>