

<<大学生心理自助读本>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理自助读本>>

13位ISBN编号：9787030266477

10位ISBN编号：7030266471

出版时间：2010-3

出版时间：科学出版社

作者：王为正，韩玉霞 主编

页数：270

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>

## <<大学生心理自助读本>>

### 前言

大学生心理健康教育是素质教育的重要内容，也是高校培养合格人才的重要环节。

党的十七大报告强调，要“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”，并对进一步加强和改进大学生心理健康教育工作提出了新的更高的要求。

教育部把“进一步加强和改进大学生心理健康教育工作”作为深入贯彻落实中发[2004]16号文件精神的工作重点，并采取了一系列具体措施。

多年来，黑龙江省各高校及广大教师都在积极实践和探索，各项工作均取得不同程度的进步，有的高校已步入全国先进行列。

但是，我们的工作还不够完善，还应以更高的标准扎扎实实向前推进。

实践证明，开设大学生心理健康教育课程是开展大学生心理健康教育工作的重要环节和主要渠道之一。

2001年，黑龙江省教育厅组织专家编写了第一本大学生心理健康教育教材，对大学生心理健康教育工作起到重要推动作用。

2009年，我们再次组织力量编写了一套六本“高等院校心理健康教育系列教材”。

教材从指导思想上，贯彻党中央、教育部关于加强大学生思想政治教育工作的总体要求，针对大学生的身心特点，力求体现心理健康教育的现代理念，密切结合大学生学习、生活实际，全面服务于大学生成长、成才。

## <<大学生心理自助读本>>

### 内容概要

本书选取了大学生常见的人际交往、情绪管理、学习、恋爱，压力应对、求职择业、自我成长等方面的典型心理案例，通过案例分析、趣味心理测试和引申阅读心理美文的方法，以一种轻松的方法向大学生普及相关的心理健康知识。

书中的每个专题都包括生活链接、心灵探索、教师讲坛、我心我塑和体验感悟五个部分，结构清晰、明快，内容贴近学生实际。

目的是为了让大学生在体验中学习，在学习中感受，在感受中能触动心灵深处，从而有所收获，提高自身心理的健康水平。

<<大学生心理自助读本>>

作者简介

王为正，哈尔滨师范大学党委副书记，博士，教授，硕士生导师。  
全国高等教育研究会学生工作分会副理事长，黑龙江省高等教育研究会学生工作分会副会长，黑龙江省心理健康教育研究会副会长。

## &lt;&lt;大学生心理自助读本&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一章 搭乘幸福快车——心理健康 第一节 心理健康与幸福人生 一、生活链接：幸福来自心灵感悟 二、心灵探索：你现在幸福吗？ 三、教师讲坛：透视心理健康 四、我心我塑：快乐幸福“我”做主 五、体验感悟：幸福来自心理的和谐 第二节 心理健康与成功人生 一、生活链接：成功人生来自于健康的心态 二、心灵探索：心理健康的“温度计” 三、教师讲坛：大学生必知的心理健康知识 四、我心我塑：健康心理的“指路灯” 五、体验感悟：品味成功

第二章 梦想启航的翅膀——自我成长 第一节 认识自我 一、生活链接：天之骄子们的迷茫与困惑 二、心灵探索：认识你自己 二、教师讲坛：揭示隐秘的“自我” 四、我心我塑：我选择、我决定 五、体验感悟：为之欢喜、为之忧 第二节 自我和谐 一、生活链接：生活的艰辛与磨难 二、心灵探索：探寻内在的肇始 三、教师讲坛：我是一切的根源 四、我心我塑：爱自己、赞成自己 五、体验感悟：我快乐、我幸福 第三节 魅力自信 一、生活链接：我不行 二、心灵探索：我与成功的差距到底有多大 三、教师讲坛：自信造就成功与辉煌 四、我心我塑：训练帮你提升自我价值 五、体验感悟：我是最好的

第三章 我的心情我做主——情绪管理 第一节 情绪你我他 一、生活链接：真实的故事 二、心灵探索：情绪自测 三、教师讲坛：走进情绪 四、我心我塑：快乐从驾驭情绪开始 五、体验感悟：点灯的心 第二节 情商塑造 一、生活链接：松下幸之助的成功故事 二、心灵探索：情商自测 三、教师讲坛：走进“心”生活 四、我心我塑：梦想的翅膀 五、体验感悟：自由飞翔

第四章 如虎添翼助我成——人际交往 第一节 人际交往的魅力 一、生活链接：痛并快乐着——人际交往的喜与忧 二、心灵探索：人际交往能力探寻 三、教师讲坛：透过现象看本质 四、我心我塑：学会驾驭人际交往之舟 五、体验感悟：大学是收获友情的沃土 第二节 走出交往误区——提高你的人气指数 一、生活链接：走出人际交往的误区 二、心灵探索：应对交往危机的能力探寻 三、教师讲坛：学会换个角度看问题 四、我心我塑：应对交往危机的策略 五、体验感悟：善待他人就是善待自己 第三节 沟通从心开始——人际交往的策略与技巧 一、生活链接：人际交往需要技巧 二、心灵探索：认识你自己很重要 三、教师讲坛：人际交往是一门艺术 四、我心我塑：你也可以成为“万人迷” 五、体验感悟：谁是真正的朋友——朋友一生一起走

第五章 不用扬鞭自奋蹄——学习适应第六章 像雾像雨又像风——恋爱与性爱第七章 顺流，逆流，我主沉浮——挫折与压力应对第八章 天使与魔鬼——网络健康第九章 我的未来不是梦——求职择业第十章 不抛弃不放弃——生命的价值

## <<大学生心理自助读本>>

### 章节摘录

插图：（一）心理健康对大学生成才的意义当今社会所需要的高素质人才，不仅要具备一定的专业知识，而且还要具备高尚的道德情操和良好的心理素质。

从大学生成才的意义上说，提高心理素质，维护心理健康，既是社会发展的需要，是我国高等教育的根本出发点和归宿，也是青年大学生人生发展的需要。

心理健康对大学生成才具有十分重要的意义。

1.心理健康是大学生顺利完成学业的基本保障大学生面对就业和社会大形势对人才的需求，在校期间要完成很多学习的任务，学习是一项艰苦的脑力劳动。

中国有一句古话“学海无涯苦作舟”，大学生在学习过程中需要消耗大量的生理、心理能量，会带来疲劳和紧张；大学生的学习是多渠道的，内容更是丰富多彩，有的来自校内教材，有的来自社会上的新闻杂志，还有的来自互联网上的信息。

在学习过程中，如果遇到了学习的内容不健康，就会严重影响大学生的心理，使一些抵抗力弱的大学生受到侵害；如果学习中压力过大，或学习方法不科学，就会影响学习的效果；如果学习中忽视了必要的休息，也会影响心理的健康发展。

相反，在学习心理上遇到了障碍的学生，如果能够根据自身的实际采取一些对症的、及时的、有效的调适方法，提高学习效率，将有助于更好地完成学业。

因此，心理健康是大学生顺利完成学业的基本保障。

2.心理健康是大学生适应社会的必要条件大学生作为社会成员，只有适应社会，才能成才。

一个人的社会适应能力，是其身心健康状态的反映。

心理健康水平较低的大学生不敢面对现实，没有足够的勇气接受现实的挑战。

总是抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，甚至惊惶失措，尤其是对未来的工作和生活缺乏自信心。

还有些大学生对未来感到迷惘，所以一旦遇到一点不顺心的事，容易走向极端，不能较好地适应环境。

相反，心理健康的人，一般都具有较强的社会适应能力，能与现实保持良好的接触，对周围的事物常有清醒、客观的认识；既有高于现实的理想，又不沉湎于幻想；对生活中各方面的问题、各种困难和矛盾，能以切实的方法加以处理，而不回避，处处表现出以积极乐观的态度去处理问题，从而能较顺利地适应社会环境的变化。

<<大学生心理自助读本>>

编辑推荐

《大学生心理自助读本:感悟·求索·升华》:高等院校心理健康教育系列教材

<<大学生心理自助读本>>

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>