

<<大学生心理健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787040216271

10位ISBN编号：7040216272

出版时间：2007-4

出版时间：高等教育出版社

作者：申继亮

页数：355

字数：340000

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>

## <<大学生心理健康教育读本>>

### 前言

加强大学生心理健康教育，是促进大学生健康成长，培养德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人的重要途径，也是进一步加强和改进大学生思想政治教育的一项重要任务。

党的十六届六中全会对构建社会主义和谐社会作出了全面部署，《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中指出，要“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。

加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

”对在全社会开展心理健康教育提出了明确要求。

大学生是组成社会的一个重要群体，大学生的心理健康、身心协调发展，对建设和谐校园、促进社会主义和谐社会建设具有十分重要的意义。

当前，我国正处在改革发展的关键时期，社会组织形式、就业结构、社会结构变革加快，社会利益关系更趋复杂，社会竞争不断加剧，大学生面临的学习、生活和就业等压力日趋明显，往往容易导致大学生产生心理困惑、心理障碍和行为偏差，对大学生的成长和发展具有不可忽视的影响。

针对当代大学生的特点，积极开展心理健康教育，帮助大学生培养良好的心态、健全的人格，促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，是加强大学生思想政治教育十分迫切的一项工作。

我们要充分认识加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性，把大学生心理健康教育作为深入贯彻落实中央16号文件精神，促进社会主义和谐社会建设的重要工作，切实抓紧抓好。

要着力在大学生心理辅导和咨询、发挥课堂教学的正确引导作用、开展心理健康知识宣传普及活动等方面下功夫，帮助大学生解决心理困扰、优化心理素质、掌握心理健康知识、学会心理调节方法，预防心理疾病，推动大学生心理健康教育工作不断深入，取得成效。

## <<大学生心理健康教育读本>>

### 内容概要

《大学生心理健康教育读本》由教育部思想政治工作司组织编写，可作为高等学校学生心理健康教育课程的教材。

《大学生心理健康教育读本》贴近大学生活，普及心理健康知识，涵盖了大学生活的各个主要方面，包括走进心理殿堂、适应大学生活、厘定自我、学会学习、管理情绪、压力应对、用“心”交往、揭秘爱情、生涯规划、追求卓越等十章内容，能全面满足大学生心理健康教育课程的要求和学生身心发展的需求。

《大学生心理健康教育读本》适合作为高等学校学生心理健康教育课程的教材和高等学校学生心理健康教育的自助读物。

## <<大学生心理健康教育读本>>

### 书籍目录

第一章 走进心理殿堂 第一节 解读心理现象了解“我”的世界 一、认知 二、情绪、意志与动机 三、能力与人格 第二节 认识生命全程澄清“我”的困惑 一、探寻生命之路 二、左右生命发展航线的因素：遗传和环境 三、心理学派面面观 第三节 保持健康心态预防心理问题 一、给你的心灵“把脉”——大学生心理健康的标准 二、是什么遮挡了心灵的天空——解析心理健康的影响因素 三、成功始于健康心态——心理健康与大学生成才第二章 适应大学生活 第一节 大学适应概述 一、适应 二、适应的过程 三、心理适应的评价 第二节 大学生常见的适应问题和发展目标 一、大学新生面临的转变 二、大学生常见的适应问题 三、适应与发展 第三节 有效适应的途径 一、目标定位——设立合理有效的目标 二、时间管理——合理分配和使用时间 三、善用资源——寻求支持，呵护心灵第三章 厘定自我 第一节 我是谁——自我认识 一、自我的主体——自我意识 二、自我认识的来源和方式 三、自我认识的成果——自我概念 四、自我认识的部分偏向 五、自我概念的社会化——自我展示 第二节 我怎样——自我评价与感受 一、自我评价与自尊 二、自我感受与自尊 三、自尊与人的生活 四、维护自尊的无意识方式 五、重获自尊——自我评价与自我感受的冲突 第三节 我如何进步——发展自我 一、发展自主 二、改善自知 三、提升自尊 四、增强自信 五、磨练自控 六、学习自立第四章 学会学习第五章 管理情绪第六章 压力应对第七章 用“心”交往第八章 揭秘爱情第九章 生涯规划第十章 追求卓越后记

<<大学生心理健康教育读本>>

章节摘录

插图：

## <<大学生心理健康教育读本>>

### 后记

在漫漫的历史长河中，人类循着文明的足迹，进入了21世纪。

在这一时代，知识经济成为社会发展的主旋律，个人素质则成为描绘这一主旋律的音符。

正如未来学研究权威、罗马俱乐部总裁佩西在《未来一百年》的报告中所指出的：“无论从哪个角度揭示未来，有一点是首肯的，未来是以个人素质全面发展为基础的社会”。

是的，要想成为时代的弄潮儿，成为自己命运的主宰者，成为幸福快乐的使者，个体必然要提高自身素质；要想在国际竞争中取胜，把握发展的主动权，提高综合国力，国家必然要提高民族素质。

民族素质的优化依赖于个体素质的提高。

作为我国十分宝贵的人才资源，大学生的素质与国家的民族素质息息相关。

在大学生素质构成中，心理健康水平是其个体素质的基础和发展的动力。

2001年以来，教育部陆续发布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》和《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》，倡导以科学化、规范化建设为重点，全面推进大学生心理健康教育工作

；2004年10月，中共中央国务院发布了《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》。

这些文件的陆续发布，充分体现了国家对人才心理健康素质的高度重视。

为全面贯彻这些文件精神，2005年9月，教育部组织成立了“普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会”加强对心理健康教育的宏观指导工作，组织全国有关高校的心理专家撰写本书，以作为推进大学生心理健康教育的举措之一。

几千年以来，人们在探索大自然的同时，从未停止过对人类自身奥秘的探寻。

心理学正是在人类探讨自身奥秘的过程中诞生和发展的。

不无幽默感的心理学史学家们说过：心理学有一个漫长的过去，但却只有一个短暂的历史。

这句话道出了心理学发展的独特轨迹。

## <<大学生心理健康教育读本>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育读本》适合作为高等学校学生心理健康教育课程的教材和高等学校学生心理健康教育的自助读物。

<<大学生心理健康教育读本>>

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>