

<<大学生心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787301206263

10位ISBN编号：7301206267

出版时间：2012-7

出版时间：北京大学出版社

作者：齐新艳，唐娣芬 主编

页数：206

字数：280000

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教程>>

### 内容概要

一些大学生面对学习、生活、就业、交往、情感的重重压力的不堪负担，各种心理问题随时都会爆发；现代生活方式，特别是无节制的上网和网上一览无遗而泥沙俱下的信息使一部分大学生迷茫、困惑、不能自己；心理失衡现象在大学校园内同样越来越多。

心理健康同样是大学生十分关注的问题。

人们整体文化水平在提高，科学普及工作又越来越加强，这就使越来越多的人意识到心理健康的重要性，改变了传统的健康观念，理解并接受了现代医学模式的理念。

心理学的理论越来越完善，心理学所提供的手段和方法也越来越有效，这就使人们越来越相信利用心理学的理论和方法可以达到心理的健康。

至此在高校里开设心理健康教育课程已是当今高校教育的必然趋势。

# <<大学生心理健康教育教程>>

## 书籍目录

- 1大学生个性心理发展概述
  - 第一节 心理学及心理健康
  - 第二节 大学生心理健康理论基础
  - 第三节 大学生心理健康教育的实现、任务和方法
  - 第四节 国内外大学生心理健康教育的发展概述
- 2大学生心理健康教育的建设与实施
  - 第一节 开设心理健康教育课程的必要性
  - 第二节 大学生心理健康教育课程的构建
  - 第三节 大学生心理健康教育课程的设计与教学
  - 第四节 校园文化中渗透大学生心理健康教育
- 3大学生生理解剖基础
  - 第一节 人体的基本结构
  - 第二节 人体的九大系统
  - 第三节 大学生的生理特征
  - 第四节 大学生的生理发展对心理健康的影响
- 4大学生品德心理修养
  - 第一节 品德的心理结构及其特征
  - 第二节 大学生品德的形成
  - 第三节 大学生品德心理中存在的问题
  - 第四节 大学生品德心理修养的途径
- 5大学生学习心理
  - 第一节 学习概述
  - 第二节 影响大学生学习的因素
  - 第三节 大学生学习中常见的心理问题
  - 第四节 学习动机的激发
  - 第五节 学习兴趣的培养与学习态度的矫正
- 6大学生人际交往的心理
  - 第一节 人际交往概述
  - 第二节 大学生人际交往的问题
  - 第三节 大学生人际关系的培养
- 7大学生的情绪、情感心理
  - 第一节 大学生情绪情感心理概述
  - 第二节 大学生情绪的心理问题
  - 第三节 大学生良好情绪的培养
- 8大学生的恋爱与性心理
  - 第一节 恋爱心理概述
  - 第二节 大学生恋爱的心理特点
  - 第三节 大学生恋爱过程中的性行为
  - 第四节 保持良好的恋爱心理状态
- 9大学生的择业心理
  - 第一节 大学生择业心理概述
  - 第二节 大学生择业心理问题形成因素
  - 第三节 大学生择业心理的调适
- 10大学生特殊群体的心理健康问题
  - 第一节 新生的心理健康教育

<<大学生心理健康教育教程>>

第二节 贫困大学生心理健康教育

第三节 大学生成瘾行为心理健康教育

11 大学生常见的心理问题及防治

第一节 当代大学生常见的心理问题与障碍

第二节 大学生心理咨询与治疗的方法

第三节 大学生心理障碍的治疗

附录 常见的心理效应

参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：3.大学生心理健康常见问题（1）环境适应问题 大学生新生从高中步入大学，是人生中的重大转折，面临的是对新环境的适应，将开始适应离开家长的呵护和老师的指导，只身到新的大学求学，许多问题，困难都需要自己解决，例如：如何与不同地区的同学相处；怎样与大学教师、同学、舍友交往等。

部分大学新生就会出现适应困难或者无法适应不同城市，不同学校，不同集体及生活方式和学习方式的改变，由此而引起恐慌、焦虑、孤独、自卑、没有安全感，甚至个别大学生出现失眠、厌食等心理问题。

（2）人际交往问题 人际关系是人的主要社会关系之一。

社会心理学研究表明，人的心理问题、心理障碍的产生大部分是由于人际交往不适造成。

相对大学生而言，大学生对人际关系的关注程度超过生活和学习，人际交往也成了大学生生活中最为棘手的问题。

一是，不少在校大学生渴望友情，渴望理解和同情，希望建立良好的人际关系；二是，大学生在交往中以自我为中心，遇事多从自己角度考虑，总是希望他人和周围环境依顺自己，不知道如何与人沟通，不懂得交往的技巧与原则，特别是80后、90后大学生，大都是独生子女，缺乏社会经验、认识水平不高、不懂得尊重与信任他人。

有的大学生有自闭倾向，不愿与人交往；有的学生则为交际而交际，不惜牺牲原则而随波逐流。

据调查，交际困难已成为诱发大学生心理问题的首要因素，常表现为难以与别人愉快相处，与老师、同学、舍友交往中出现沟通不良、人际冲突、人际关系失调、不被他人接受、没有知心朋友等现象，由此而引发的孤独、烦躁、情绪低落、压抑、焦虑、抑郁、社会恐惧症、交往受挫、伤害他人等心理问题。

（3）学习问题 学习是大学生的首要任务和主要活动方式。

学会学习是大学生学习适应的主要目标。

由于就业形势严峻、生活节奏加快，大学生的学习压力越来越大，从而会引起各种各样的心理问题，主要表现在五个方面。

一是，原有的学习心理优势丧失。

许多大学生因为中学阶段学习成绩优异，受到家长、老师的赏识，但是一进入大学后，因表现相对不突出而导致严重的失落感。

二是，专业不理想。

许多大学生对所修专业无法培养起学习、研究的兴趣，所学专业非其所爱，直接影响学习的实际效果。

三是，学习方法不当而引发的学习困难。

四是，学习动力不足。

对所学专业不感兴趣将直接导致学习动力不足。

## <<大学生心理健康教育教程>>

### 编辑推荐

《21世纪全国高等院校通识课规划教材:大学生心理健康教育教程》内容新颖,针对性强,可读性强,从目前多数高校大学生心理健康教育课程设置与管理的状况实际出发,紧密与两课教育、学生工作相结合,从内容上易被教师接受。

既有当代心理健康、心理教育问题的共性研究成果,又从大学生心理状况实际出发,结合编者的多年一线教学与咨询实践经验,在科学研究与感悟心得基础上精炼而成。

<<大学生心理健康教育教程>>

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>