

<<大学生健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康心理学>>

13位ISBN编号：9787312027246

10位ISBN编号：7312027245

出版时间：2010-9

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：陈选华，王军 主编

页数：258

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>

<<大学生健康心理学>>

前言

2004年，中共中央、国务院发出《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发[2004]16号），首次以中央文件的形式提出要加强大学生心理健康教育。

2005年，教育部、卫生部、共青团中央联合发出《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的通知》，对各地高校就中发[2004]16号文件的贯彻落实提出了具体、明确的要求，这是我国大学生心理健康教育事业发展的一个里程碑，它标志着大学生心理健康教育从学者自发的活动逐步走向有明确规范的助人活动和教育工作，从民间行为走向政府规范。

现在，这项工作被定位为新形势下全面贯彻党的教育方针，推进素质教育的重要举措。

这意味着高等学校心理健康教育工作者的责任更重了。

本书就是在这样一个时代背景下，本着“深入浅出，联系实际”的编写思想，组织高校专职从事大学生心理健康教育工作的学者、教师编写的一本规划教材。

本书在继承了《大学生心理学基础》（中国科学技术大学出版社，2004年7月第1版）和《放飞理想——大学生心理健康教育教程》（中国科学技术大学出版社，2008年9月第1版）以及其他同类教材优点的基础上，充分发挥了集体的智慧和力量，精心编著而成。

<<大学生健康心理学>>

内容概要

知识经济时代的到来给大学生的心理调适带来许多新的课题，大学生心理健康教育引起了全社会的普遍关注。

《大学生健康心理学》以科学的精神，求真务实的态度，对当代大学生的身心发育与发展特征、自我意识、学习心理、情绪与情感、人际交往心理、恋爱及性心理作了较为全面的分析，旨在使大学生从心理科学的角度，用科学的眼光审视自我，认识自我，学会进行自我心理评判、调适和矫正，努力培养和塑造健康的心理，从而在德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展。

《大学生健康心理学》撰写角度新颖，资料翔实，内容丰富多彩，是一本很有特色的大学生心理健康教育教材。

<<大学生健康心理学>>

书籍目录

前言第一章 大学生心理健康与心理健康教育 第一节 健康与心理健康的含义 第二节 大学生心理健康概述 第三节 我国大学生心理健康教育的发展 第四节 大学生中常见的心理问题第二章 大学生身心发展的基本特征 第一节 大学生的生理发展与特点 第二节 青年期的心身异步现象 第三节 大学生的心理特征 第四节 生理变化对大学生心理的影响第三章 大学生自我意识与心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的发展特点 第三节 大学生自我意识的类型与矛盾冲突 第四节 大学生健康自我意识的培养第四章 大学生的学习与心理健康 第一节 大学生学习及学习心理特点 第二节 大学生合理的知识结构与智能优化 第三节 大学学习与心理健康 第四节 大学生常见的学习心理问题及其调适第五章 大学生的情绪、情感与心理健康 第一节 情绪、情感的本质 第二节 情绪、情感与大学生的发展 第三节 大学生中常见的情绪问题及调适第六章 大学生的人际交往与心理健康 第一节 人际交往概述 第二节 人际交往中心理效应与心理问题 第三节 大学生的人际交往 第四节 人际交往的艺术第七章 恋爱与心理健康 第一节 爱情理论概述 第二节 大学生的恋爱 第三节 大学生恋爱中常见的心理困扰 第四节 大学生爱的能力培养第八章 大学生人格与心理健康 第一节 人格概述 第二节 人格的形成和发展 第三节 大学生人格形成及特征 第四节 大学生健康人格的塑造第九章 职业生涯规划与心理健康 第一节 职业生涯规划概述 第二节 个性与职业 第三节 大学生择业过程中的心理问题及调适第十章 大学生生命教育 第一节 生命教育的内涵 第二节 大学生生命教育 第三节 预防自杀, 关爱生命后记参考文献

章节摘录

插图：(2) 确立合理的生活节奏。

大学校园生活是丰富多采的，这为合理安排生活节奏，积极参加多种多样的文体活动提供了十分有利的外在条件。

这样既可调剂紧张的学习生活，又可以开阔视野广交朋友，发现自己在各方面的潜力，增加与他人相处的经验，从而经常体验大学生活的快乐。

这种平稳的积极状态，能使大学生充分发挥其潜在能量，增强自信，使自己的生活有节奏感，劳逸结合，提高学习效率，得到最佳的适应。

(3) 注意用脑卫生。

大脑是心理活动的最重要的物质基础。

过度的疲劳、紧张或长时间的高度兴奋、强烈刺激，都会引起脑功能失调，要恢复失调的脑功能，颇为费时费力。

因此，大学生千万注意不要图一时之快，逞一时之强，忽视用脑卫生。

3. 保持健康的情绪情绪对于心理健康来说，是至关重要的。

几乎每一种心理疾病都有其情绪上的表现，稳定而良好的情绪状态，使人心情开朗，轻松安定，精力充沛，对生活充满乐趣与信心。

相反如果一个人情绪波动不稳，患得患失，喜怒无常，处于不良的情绪状态中，而自己又不会调节和控制，就会导致心理失衡和心理危机，甚至精神错乱。

大学生情感丰富而冲动，就更应学会保持健康的情绪。

保持健康的情绪，首先应学会合理宣泄，找到充分表达自己情绪的方法，既不要压抑自己，也不要放纵自己。

在生活中，人们难免会遇到不良刺激。

然而，剧烈的情绪会降低人的智力水平，一旦失去了控制，会带来许多不良后果。

所以，一个人应在自己情绪剧烈变化的过程中及时予以控制，以避免愤怒情绪的最终爆发。

其次，对于消极情绪，要学会几种自我疏导、自我排遣的方式。

当遇到一些忧愁、不平和烦恼时，应把它发泄出来，长期压抑情绪是有害于心理健康的。

在忧郁的时候，找知心朋友或亲人倾诉，使不良情绪得以发泄，压抑的心境就可能得到缓解，甚至大哭一场也不失为一种调整机体平衡的方式，并且在倾诉郁闷的过程中，还可能获得更多的情感支持和理解以及找到认识和解决问题的新思路，增强克服困难的信心。

也可以用转移的方式，对一件令人沮丧的事，总去注意它就会限制自己的思维，使自己越发低沉，这时，不妨将自己的注意中心转移到别的事物上去，暂时离开这件不愉快的事，去看看电影，听听音乐，这样可使忧闷排遣出来。

还有一种很好的调节方式就是幽默，它能使紧张的精神放松，摆脱窘困的场面，消除身心的某些痛苦，调节和保持心理健康。

<<大学生健康心理学>>

后记

21世纪是知识经济迅速发展的时代，当代在校大学生作为知识经济时代的后备军，肩负着国家和人民的重托与期望。

然而，在大学生成才的旅途上，各种心理矛盾无时无刻不在伴随着并困扰着他们。

这些矛盾主要有：理想与现实的矛盾、生理与心理的矛盾、人际交往中的矛盾、贡献与索取的矛盾、性意识与性道德的矛盾，等等。

大学生在成长过程中对许多现象认识不清、理解不透，以致出现心理问题。

另外，大学生因年龄的关系，其生理、心理具有不同于成年人的特征。

尤其是心理上正处于转折时期，也即心理学家称之为“暴风骤雨”时期。

有研究发现，有17.23%的大学生存在各种心理问题。

调查显示，目前网络成瘾、神经衰弱、精神病、肺结核、肝炎是导致大学生辍学的主要原因。

学习负担过重、生活缺乏规律、过度紧张、长期的情绪矛盾（如恋爱、升学、就业等）、人际关系欠佳、情感危机、吸烟、酗酒、性心理障碍等因素导致了大学生发生不同程度的心理问题。

近年来大学生中由于心理问题或由心理因素引发的休学、退学，乃至自杀、凶杀等恶性事件均呈上升趋势，严重影响了大学生的健康成长。

面对新形势，如何进一步加强对学生的心理健康教育，提升学生的综合心理素质，探索大学生心理健康教育工作的新模式，已成为高校学生工作者面对的重要课题。

在这本《大学生健康心理学》的编写过程中，我们本着科学的精神，创新的认识，在广泛阅读、深入研究和多年教学实践的基础上，力图通过这本书把大学生心理健康教育领域的最新进展介绍给广大读者。

<<大学生健康心理学>>

编辑推荐

《大学生健康心理学》：大学生素质教育规划教材

<<大学生健康心理学>>

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>