

<<大学生心理健康素质教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康素质教程>>

13位ISBN编号：9787508506517

10位ISBN编号：7508506510

出版时间：2005-1

出版时间：五洲传播

作者：齐力 编

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>

## <<大学生心理健康素质教程>>

### 前言

2002年2月23日，北京动物园里的5只黑熊被游客泼下的硫酸严重烧伤，而行凶者却是一名已被学校免试推荐为研究生的清华学生刘海洋。

2004年2月23日，云南大学生物技术系学生马加爵与同学打牌时发生摩擦，因忍受不了同学对自己的当面指责，接连将同宿舍的4名同学杀害后潜逃海南。

这些案件之所以引起社会的广泛关注，除了事件本身的危害性，还因为这样的行为很难被现有的社会常识所解释。

就拿泼熊事件来说，一方面，刘海洋是清华大学的高材生，已经被保送读研，有着美好的未来；另一方面，他却对无辜的动物施以残忍的伤害，他的行为既缺乏明确的动机，又没有显而易见的指向性，对这种莫名其妙的“恶行”，人们除了简单地加以谴责之外，一时间还真不知道该说点什么。

马加爵也曾是父母眼里的好孩子，师生面前的好学生，村民眼中的好青年。

就是这样一位曾经如此优秀的学生如今却沦为杀人犯，这不能不发人深省。

从外表上看，他们成绩不错，但在他们的内心深处到底发生着什么，不仅同学和老师不清楚，恐怕他们自己也缺乏清晰的认识。

由此不难看出，大学校园里虽然经常开展品德教育，但对精神健康的关注非常缺乏。

## <<大学生心理健康素质教程>>

### 内容概要

《大学生心理健康素质教程》融知识性、实用性、可操作性为一体，以心理健康的基本理论为基础，围绕影响大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、性与恋爱等方面的困扰，通过理论知识和可操作的实际调适步骤相结合，帮助学生及广大青年更好地认识自我、解决可能发生的心理问题，增强心理健康自我教育能力。

## <<大学生心理健康素质教程>>

### 作者简介

齐力，女，36岁，心理学硕士，副教授。  
所授专业：心理健康教育、社会心理学、犯罪心理学、旅游心理学、思想道德修养。  
多年兼职从事大学心理咨询与治疗工作。

## &lt;&lt;大学生心理健康素质教程&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 绪论第一节 健康与心理健康一、心理健康的含义二、心理健康的标准三、心理不健康的主要表现第二节 大学生心理健康教育的意义、内容、标准一、加强大学生心理健康教育的重要意义二、加强大学生心理健康教育的紧迫性三、大学生心理健康教育的内容和标准第三节 大学生常见的心理问题及影响心理健康的主要因素一、心理异常的类型二、大学生常见的心理卫生问题三、影响大学生心理健康的主要因素第四节 大学生心理健康的保持与维护一、正确掌握心理健康知识二、积极的自我调整三、学会放松四、学会宣泄五、求助心理咨询第二章 情绪与心理健康第一节 情绪概述一、什么是情绪二、情绪与情感认知三、情绪的形式及类型四、情绪与大学生身心健康第二节 大学生情绪的特点及情绪困扰一、大学生的情绪特点二、大学生中常见的情绪困扰第三节 大学生情绪的控制与调节一、情绪的自我控制二、情绪自我控制的方法三、情绪的有效调节第四节 合理情绪疗法即ABC理论一、对人性的看法二、ABC理论与人格改变三、对心理障碍的理解四、不合理信念的特征五、ABC疗法的实用技术第三章 挫折与心理健康第一节 挫折的内涵一、什么是挫折二、挫折产生的原因三、挫折的情绪行为反应第二节 挫折承受能力的培养一、什么是挫折承受力二、影响挫折承受力的因素三、提高挫折承受力第三节 自杀一、自杀概述二、自杀的原因分析三、自杀的预防第四章 学习与心理健康第一节 大学生学习心理理论概述一、学习的概念二、影响学习的因素三、大学生学习与心理健康的关系四、动机与学习第二节 大学生的学习特点一、大学生的学习过程中的心理特点二、大学生的学习特点第三节 大学生常见学习心理障碍的调适一、学习动机障碍的调适二、学习焦虑的调适三、学习疲劳的调适第四节 学习方法与健康的考试心理一、大学生学习方法的改善二、以健康心态对待考试第五章 正确认识自我第一节 自我意识的基本理论一、自我意识的概念二、自我意识的特点三、埃里克森的自我发展理论第二节 大学生自我意识的发展一、大学生自我意识的特点二、影响大学生自我意识发展的因素第三节 认识自我、超越自我一、大学生自我意识的完善与心理健康二、正确、客观地认识自我，学会悦纳自己第六章 培养健康的人际交往能力第一节 建立良好的人际关系一、人际关系概述二、人际关系的发展过程三、人际关系的结构第二节 影响人际关系的心理效应一、首因效应二、近因效应三、晕轮效应四、刻板印象五、定势效应六、投射效应第三节 人际交往的基本理论一、哈里斯交往态度理论二、伯恩内的相互作用分析理论第四节 人际交往的基本原则一、尊重原则二、真诚原则三、理解原则四、互利原则五、谦逊原则六、信用原则第七章 大学生健康人格的塑造第八章 大学生性心理健康教育第九章 培养大学生健康恋爱心理第十章 心理咨询、心理治疗、心理测验附录参考书目后记

## <<大学生心理健康素质教程>>

### 章节摘录

插图：根据许多学者的研究成果和自己的工作实践，总结出以下心理健康的标准：1.心理健康者了解自我、接纳自我，能体验自我存在的价值心理健康者首先有自知之明，对自己的能力、性格中的优缺点能够做客观地、恰当地自我评价，既不自傲，又不自卑。

对自己的生活目标和理想的确定切合实际，不会提出苛刻的期望与要求，对自己总是满意的。

同时能努力发挥自己的智力和道德潜能，对自己的不足坦然处之。

2.心理健康者正视现实、接纳他人心理健康者能够面对并正视现实，而不逃避现实，对周围事物和环境有客观的认识和评价，对生活、工作中的困难能妥善处理。

心理健康者乐于与人交往，接受并悦纳他人，人际关系协调和谐。

与人相处时，积极的态度（如同情、友情、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等）。

因而在社会生活中有较强的适应能力和较强的安全感。

3.心理健康者能协调、控制情绪，心境良好心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势，他们虽然因挫折和不幸也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但不会长期处于消极、悲观的体验之中，更不会在严重打击下而轻生。

同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦而不卑、自尊自重，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要，对于自己能得到的感到满意。

## <<大学生心理健康素质教程>>

### 后记

从事了多年大学心理咨询与治疗以及心理健康教育课程的讲授工作，能够将自己这些年的经验和体会加以总结，与更多的同行和广大师生分享交流，一直是我的一个心愿，本书的出版圆了我多年的梦想。

该书不仅是对我多年工作的总结，同时也弥补了心理健康教育教学中，学生多年来没有正式教材的遗憾。

本书既有抽象的理论知识，也有可操作的实际调适步骤（如第一章的放松训练法等）。

因此，本书既可作为高等院校心理健康教育课程的教材，也可为广大心理教育工作者、德育教育工作者、社会工作专业学生、辅导员以及其他青年朋友作为提高自身心理素质的自学参考书。

在编写本书的过程中，我参阅和引用了大量文献资料，并在最后参考书目中加以注释。

在此，我向那些在本书中被提名或未被提名的引用文的作者们表示感谢！

<<大学生心理健康素质教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康素质教程》是由五洲传播出版社出版。



<<大学生心理健康素质教程>>

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>