

图书基本信息

书名：<<(应用型高等教育)心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787561151501

10位ISBN编号：7561151500

出版时间：2009-10

出版时间：大连理工大学出版社

作者：任占国，龚庆 主编

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>

## 内容概要

大学生心理健康教育是高校思想政治工作的主要内容，是促进大学生健康成长、全面发展的重要途径和手段。

《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》和《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》中明确提出了开展大学生心理健康教育工作的指导思想和意见。

因此，以提高大学生的心理素质为目标，加强心理疏导，优化心理品质，培养健全的心智，增强大学生自我解决心理问题的能力和心理调适能力，是大学生心理健康教育工作的基本任务。

为了切实落实好这一任务，本教材编写组在批判继承前人研究的基础上，提出对人性要坚持积极的评价取向，加强人自身的积极因素和潜能的开发，从积极的视角，用积极的内容和方式对大学生进行心理健康教育。

在内容体系上，本教材以专题的形式对大学生中常见的心理现象进行了解读和诠释。

首先，系统地阐述了当代大学生心理健康的新观念；其次，紧密结合大学生心理和生活实际，深入浅出地论述了大学生心理健康教育各个方面的突出问题及其解决办法；最后，根据各高校大学生心理咨询的实际情况，介绍了大学生心理咨询的相关内容。

在编写过程中，编者力图站在学科发展的前沿，尽量选取最新的研究资料和成果，注重教材系统性、实用性和通俗性的结合，希望能够对当代大学生的学习和生活提供有益的帮助。

本教材既可以作为大学生心理健康教育的教材，又可以作为青少年心理健康教育的读物。

## 书籍目录

绪论第一章 大学生心理健康新观念 第一节 大学生心理健康的标准 第二节 大学生心理健康的维护  
第二章 自我意识与心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我同一性的确立 第三节 大学生常见的自我意识问题及调整策略第三章 学习与心理健康 第一节 学习心理概述 第二节 大学生常见的学习心理问题与调适 第三节 培养良好的学习兴趣和方法第四章 人格发展与心理健康 第一节 人格概述 第二节 大学生人格发展中常见的问题及其调整 第三节 大学生健全人格的塑造第五章 情绪情感与心理健康 第一节 情绪概述 第二节 大学生的情绪 第三节 大学生情绪问题与良好情绪的培养第六章 恋爱与心理健康 第一节 恋爱心理概述 第二节 恋爱心理问题及其调适 第三节 性心理问题及其调适 第四节 健康的恋爱心理与行为的培养第七章 人际交往与心理健康 第一节 交往心理概述 第二节 人际交往的原则和技巧 第三节 大学生人际交往中的心理问题及其调适第八章 意志品质、挫折应对与心理健康 第一节 意志品质与大学生心理健康 第二节 大学生挫折心理第九章 校园生活与心理健康 第一节 做高效的时间管理者 第二节 做理性的消费者 第三节 做社团中佼佼者第十章 互联网与心理健康 第一节 网络心理概述 第二节 大学生网络心理障碍及其矫正 第三节 大学生网络应用能力培养第十一章 职业生涯发展与心理健康 第一节 择业心理和创业心理 第二节 以积极的心态面对就业 第三节 成功求职的技巧第十二章 心理咨询与心理健康 第一节 心理咨询的发展历史 第二节 大学生心理咨询概述 第三节 心理咨询的原则与形式 第四节 大学生对心理咨询的误解和正解 第五节 心理咨询与治疗的理论方法第十三章 生命价值观与心理健康 第一节 生命——人生的载体 第二节 生存——人生的旅程 第三节 生活——人生的体验参考文献

## 章节摘录

插图：1978年国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中又重申了健康的含义，并指出，健康不仅仅是没有疾病和痛苦，而且包括在身体上、心理上和社会各方面的完好状态。

1982年联合国世界卫生组织对健康的定义又做了修改和补充，在人的心理、生理、社会的三要素中加进了“道德健康”，形成了人的生理、心理、道德和人与社会、人与环境相适应的整体观念。

这可以说是人类对健康的一个较为完整、科学的认识。

健康新概念中的人，不仅仅是指生物意义上的人，而且是指社会意义上的人。

人的心理健康，其影响因素不是单一的，必然受到生理状况、心理素质、伦理道德水平、社会环境等多种因素的影响。

在心理教育、咨询和服务中，必要时可以进行价值干预。

第二，在运作机制选择上，以教育发展型为主、医学型为辅根据心理咨询与心理健康教育的目的、对象、内容和方法的不同，我们可以将它分为医学型和教育发展型两大类。

医学型心理咨询和心理治疗模式的特征主要表现在以心理障碍或身心疾病患者为服务对象，把求治者看作病人，以消除症状作为首要的咨询和治疗目标，把对症状的识别和心理诊断视为不可缺少的环节，咨询和治疗形式带有较浓的医学临床色彩，从业人员多数为医学专业出身，然后通过心理咨询培训，多有处方权，常常使用药物配合进行心理治疗。

教育发展型的心理健康教育和心理咨询模式则以所有的人群，特别是健康的正常人群为主要服务对象，不把求治者看作病人，而称之为来访者，不以消除症状为首要治疗目标，而以促进来访者的成长、发展，培养创造力，开发心理潜能，以创造有价值、有意义的新生活为根本目标；始终遵循心理学、教育学的方法，而不是临床的、治疗的医学模式；多数从业人员不是医学专业出身，而是心理学、教育学方面的专家，没有处方权，在心理健康教育和心理咨询中不能给予药物，只能提供心理测试、心理治疗等。

大学生的心理健康水平既然受到生理状况、心理素质、伦理道德水平、社会环境等多种因素的影响，不但存在部分心理障碍和心理疾病需要调适和治疗，而且存在大量发展性心理问题需要解决，那么，我国高校的心理健康教育就不能朝两种不同类型的任何一种单一地发展，而应以教育发展型为主、医学型为辅。

第三，在对象确定上，面向全体大学生大学生心理健康教育在目标确立上，是以人的全面发展为中心，而不是以心理疾病为中心。

因此其服务对象是全体大学生，而不只是个别有心理障碍和心理疾病的大学生。

从培养目标看，我国高校要求把全体大学生培养成面向21世纪全面发展的高素质人才。

心理素质是人全面发展中的关键素质，培养高素质人才必然要求心理素质健康发展。

这就要求学校将全体大学生作为心理健康教育的对象，针对其成长、发展的共同心理课题进行指导，培养其创造力，开发其心理潜能，使其形成健全的人格和良好的心理品质，进而使其全面素质得到充分提高。

从大学生心理健康现状来看，我国高校大学生中虽存在各种心理问题，甚至心理疾病，但绝大多数学生的心理是健康的，即使有相当数量的学生在心理和行为上表现出某些问题，其大部分还是成长过程中伴随出现的发展性问题。

编辑推荐

《心理健康教育教程》：新世纪应用型高等教育基础类课程规划教材

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>