

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787811051308

10位ISBN编号：7811051303

出版时间：1970-1

出版时间：中南大学出版社

作者：毛灿月 等著

页数：216

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>

## &lt;&lt;心理健康教育&gt;&gt;

## 前言

目前,我国高等教育正经历着从精英型向大众化的转型之中,高等教育的规模发生了历史性的变化。市场经济所带来的竞争压力、考试科目繁多所带来的学习压力、家庭贫困所带来的经济压力、情感缺失所带来的情感压力等等,使很多大学生在环境适应、人格发展、人际交往、情绪调节、自我管理、学习成才、交友恋爱、求职择业等方面反映出来的心理问题日益突出。

心理问题已经严重影响了大学生的成才与发展,心理疾病居高不下,甚至导致精神失常和自杀现象也屡屡发生。

大学生心理素质现状已经引起各级教育行政部门和各高校的普遍关注。

国家教育部和许多高校将维护学生心理健康、提高学生心理素质列入素质教育的重要内容。

但大学生心理健康教育是一项复杂的系统工程,要使其正常有序地运转,必须建立健全学校心理健康教育的运行机制。

大学生的心理健康教育工作,还应及时解决心理健康的课堂教学、课外指导和学生心理自助等问题,使心理健康教育在实施素质教育和促进大学生全面发展中起到应有的作用。

学校心理健康教育的重点在于积极地早期预防学生心理障碍和身心疾病,充分发挥学生潜能,将被动消极的、诊治式的、面向少数人的心理咨询和心理矫治转向主动积极的、塑造型的、面向全体学生的心理健康教育。

要加大普及宣传力度,唤起大学生对优化心理素质、提高心理健康水平的自觉要求,营造一种人人关心心理素质、人人重视心理健康的校园氛围。

在此基础上,通过一系列的课程与训练活动,将心理健康教育渗透予学科教学之中,强化课外教育指导的基本环节,倡导主体自我教育,从而加强对大学生优良心理品质的培养和潜能的开发,预防各种异常心理和心理障碍的产生,并对各种心理问题进行适时矫正和治疗。

本书以大学生心理健康理念为经,以常见心理问题为纬,通过大量的案例分析和训练活动,在理论与实践的结合点上,对大学生的人格、自我意识、情绪、挫折、意志、学业、就业、人际关系、恋爱、婚姻、心理咨询等问题,给出了心理健康教育理论与实践教育的模式。

在教材的编写上,我们注重教材的科学性、系统性和可操作性,并通过“沙盘演练”活动设计进行的行为训练,使大学生在获得心理体验的同时改变自己的观念。

具体来说,本书有以下四个特征:一是完整性。

本书不仅解释了大学生心理健康教育的概念、原则与方法,而且对大学生经常遇到的心理问题进行了详细阐述,内容丰富,体系完整。

二是创新性。

本书结合当代大学生的实际,提供了大学生常见心理健康问题的调适方法,颇有新意,如“建立正确的公平观”、“提高网络学习素质”、“大学生职业生涯规划与人生发展”等内容,在同类书中尚属首次论及,具有创造性。

三是操作性。

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

市场经济所带来的竞争压力、考试科目繁多所带来的学习压力、家庭贫困所带来的经济压力、情感缺失所带来的情感压力等等，使很多大学生在环境适应、人格发展、人际交往、情绪调节、自我管理、学习成才、交友恋爱、求职择业等方面反映出来的心理问题日益突出。

心理问题已经严重影响了大学生的成才与发展，心理疾病居高不下，甚至导致精神失常和自杀现象也屡屡发生。

大学生心理素质现状已经引起各级教育行政部门和各高校的普遍关注。

国家教育部和许多高校将维护学生心理健康、提高学生心理素质列入素质教育的重要内容。

但大学生心理健康教育是一项复杂的系统工程，要使其正常有序地运转，必须建立健全学校心理健康教育的运行机制。

书籍目录

第一章 健康从心开始第一节 大学生心理素质与心理健康第二节 大学生心理健康的现状第三节 大学生心理健康教育沙盘演练第二章 大学生的自我意识第一节 自我意识概述第二节 大学生自我意识的偏差与调整第三节 树立真实的自信心沙盘演练第三章 大学生的人格发展第一节 人格概述第二节 大学生健全人格的培养与发展第三节 建立正确的公平观沙盘演练第四章 大学生的学习心理第一节 学习心理概述第二节 大学生的学习心理问题及其调适第三节 创造能力与学习第四节 提高网络学习素质沙盘演练第五章 大学生的人际交往心理第一节 人际交往概述第二节 大学生常见人际交往的心理问题与调适第三节 建立良好的人际交往沙盘演练第六章 大学生的意志品质第一节 意志概述第二节 大学生不良意志品质及其克服第三节 改变命运先改变习惯沙盘演练第七章 大学生的情绪心理第一节 情绪概述第二节 大学生常见情绪问题及其调适第三节 保持乐观心态沙盘演练第八章 大学生的挫折心理第一节 挫折概述第二节 大学生对挫折的承受与应对第三节 预防大学生自杀沙盘演练第九章 大学生的择业心理与职业生涯规划第一节 择业心理概述第二节 大学生择业心理问题及其调适第三节 大学生职业生涯规划与人生发展沙盘演练第十章 大学生的恋爱与性心理第一节 恋爱心理概述第二节 大学生恋爱心理困扰与调适第三节 大学生性心理卫生沙盘演练第十一章 大学生心理咨询第一节 心理咨询概述第二节 高校心理咨询与大学生心理健康沙盘演练参考文献

## 章节摘录

插图：二、大学生心理健康的标准（一）智能良好智能是人们对客观事物的认识和运用知识、经验、技能解决问题的能力综合。

“智”是对客观事物的认识，“能”是运用知识、经验、技能解决问题。

“智”有先天性的遗传因素，“能”是受教育的结果。

能考入大学，我们的“智”没有问题，关键在于“能”。

随着年龄的增长，社会阅历的增多，受教育程度的提高，我们的“智”在不断完善，“能”在不断提高。

大学生的智能良好至少应体现在两个方面：一是科学精神与人文精神并重。

科学精神是在对科学知识的求真与求证过程中逐渐培养起来的，人文精神是在自觉不自觉地接受文化熏陶中建立起来的。

科学精神的基础，包括自然科学知识、人文科学知识和社会科学知识。

我国许多综合性大学，学科齐全、文理渗透，目的之一正是为了培养我们科学精神与人文精神并重。

尤其是学习自然科学的大学生，更需要接受文史哲艺这些人文知识的熏陶。

二是综合素质高。

上大学最重要的目的是通过大学的课程学习，学会发现问题、认识问题、分析问题、解决问题，提高综合素质。

（二）自我意识充分自我意识是人格的核心，是人对自己与周围世界关系的认识和体验。

心理健康的大学生在评估自己的反应能力或面对现实时，比较客观，不高估自己的能力，不轻易承担超过自己能够胜任的任务，也不低估自己而逃避任务。

了解自我和悦纳自我使一个心理健康的人能够体验到自己存在的价值，既能了解自己又能接受自己，有自知之明；即：对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、过分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

编辑推荐

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>