

# 《大学生心理健康案例教程》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康案例教程》

13位ISBN编号：9787115207210

10位ISBN编号：7115207216

出版时间：1970-1

出版社：人民邮电出版社

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

现代高等教育是以人为本，促进发展的教育。目的是提高人的现代化素质，以推进社会的现代化进程。近年来在我国的高等教育中，以提高大学生的心理素质、促进大学生的心理发展为目标的心理健康教育正引起人们前所未有的重视与关注。我国某著名大学校长说：“大学毕业生在未来的世界里，方向比努力重要，能力比知识重要。健康比成绩重要，生活比文凭重要，情商比智商重要。”因为未来的世界充满了不确定性和风险性谁能够在有限的空间和时间准确地定位自己，尽早选择正确的方向那么谁就有可能成为这个领域的成功者。健康比成绩重要，说的是成绩只能代表过去。对于大学生而言进入一个工作单位就预示着新的竞赛，新的起跑线，如果没有健康的身心就不可能很好地应对变幻莫测的市场环境和人生变革。在现代社会，拥有健康的心理越来越重要处理复杂的人际关系、承受挫折与痛苦、缓解压力和抑郁，这些都将成为大学生经常面对的问题。在新的世纪情商将成为成功者最重要的因素之一。要成为卓越的成功者，不一定智商高才可以获得成功的机会，如果你情商高，懂得发掘身边的资源，利用自身的优势拓展新的天地，那你就将走向卓越。本书正是顺应这样的时代要求而产生的。因为，大学生心理健康教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。和谐社会的构建需要更多和谐的个体，所有青年人都不可避免地要面对充满矛盾的人生每个人都注定会产生许多心理上的困扰消极的人等待风向改变，积极的人调整风帆勇往直前，自卑的人害怕失败厄运自信的人从容面对挑战，被动的人接受既定安排，主动的人积极寻求自我创新。因此认识自我，刻苦学习努力实践，增进心理健康，培养良好人格，确立人生目标，使自己的命运充满希望和活力，便成为每一个大学生必须面对的人生课题。大学生心理健康教育是一项系统工程，渗透在大学教育的每一个过程中。其中开设心理健康教育课程，普及心理健康知识，教会大学生心理调节的方法是最重要的途径之一。本书所讲述的每一课题的结构都是依据最新高职教学“基于工作过程”的开发理念，从具体到抽象，由经验型知识到策略型知识的模式而构建的。因此，每个课题包括三个层次。第一，列举典型心理案例进行分析。案例是围绕课题主题来选择的，编著者根据心理学知识和多年的学校心理咨询实践对案例进行评析解剖，目的是引导学生进行思考和探求。第二，围绕课题主题，介绍相关心理健康知识和心理调适技能。根据大学生的思维发展特点，由形象探索到逻辑归纳，循序渐进地步入较为系统化的知识理论学习当中。第三，课题实践活动。这是在前两部分学习的基础上，用丰富生动的团体心理活动、心理测试以及思考讨论等形式，以教师为主导，以学生为主体，展开团体心理辅导，使大学生在实践中成长。本书内容贴近大学生的心理需要，注重将讲授与学习相联系、认知与技能相贯通、理论与实践相结合，重视形象具体、生动实用以及可操作性。本书编著者是工作在高校心理健康教学第一线的骨干教师在心理健康教学和心理咨询实践中积累了丰富的知识、技能和经验；她们在书稿完成后反复审校，真正体现了对心理健康教育事业的由衷热爱和执著追求。

本书在编写过程中得到了杨承毅和丁金炎老师的可贵指导，国家高级注册心理咨询师王桂宏老师也提供了宝贵意见，在此一并表示诚挚的谢意！

# 《大学生心理健康案例教程》

## 内容概要

《大学生心理健康案例教程》是一本采取案例讨论与分析形式进行编写的高职高专公共课类教材，全书围绕大学生的思维特点，从聚焦心理健康、适应环境、认识自我、畅游学海、管理情绪、应对压力、承受挫折、和谐交往、走近爱情、用心生活、应对择业、健康人格以及心理咨询这13个问题入手，帮助大学生正确认识和解决自身心理发展过程中出现的问题和困扰，提供多种心理援助策略。

《大学生心理健康案例教程》内容具体翔实，可读性强，可作为高校对大学生进行心理健康教育的教材以及高校辅导员组织班组活动的指导用书，同时也可作为广大教育工作者、心理学爱好者和学生家长的参考资料。

# 《大学生心理健康案例教程》

## 书籍目录

课题一 聚焦心理健康第一部分 案例与分析案例1 他是又一个“马加爵”吗案例2 如何超越自卑第二部分 课题学习引导一、大学生心理健康的意义二、大学生心理健康的标准三、影响大学生心理健康的因素第三部分 课题实践页一、自我测试二、活动体验三、学习讨论课题二 适应环境第一部分 案例与分析案例1 校园里的独行者案例2 不大美好的校园生活第二部分 课题学习引导一、大学生生活的变化二、心理适应的标准三、大学新生要做到的角色转变第三部分 课题实践页一、自我测试二、活动体验三、学习讨论课题三 认识自我第一部分 案例与分析案例1 心灵的枷锁案例2 心比天高案例3 恼人的“完美主义”第二部分 课题学习引导一、什么是自我意识二、自我意识的形成与发展三、健全的自我意识第三部分 课题实践页一、自我测试二、活动体验：你不知道自己有多美丽——悦纳自我三、学习讨论课题四 畅游学海第一部分 案例与分析案例1 所学专业与自我兴趣发生矛盾怎么办案例2 上大学后，不知道怎样学习了案例3 遇到考试她就焦虑第二部分 课题学习引导一、学习是什么二、大学生的学习动机及特点三、影响学习的非智力因素四、高效健康的学习方式第三部分 课题实践页一、自我测试二、活动体验：努力去做，命运就在自己手中三、学习讨论课题五 管理情绪第一部分 案例与分析案例1 她为什么不停地吃案例2 心神不宁为哪般案例3 易怒破坏你的交际第二部分 课题学习引导一、认识情绪二、情绪与情感三、管理情绪第三部分 课题实践页一、自我测试二、活动体验：角色扮演，辨别不合理情绪三、学习讨论课题六 应对压力第一部分 案例与分析案例1 他为什么而沮丧案例2 “我是怎样成功的！”第二部分 课题学习引导一、压力概述二、大学生常见的压力三、压力的应对第三部分 课题实践页一、自我测试二、活动体验三、学习讨论课题七 承受挫折第一部分 案例与分析案例1 想让自己失败得更彻底案例2 不拆散别人她就不舒服第二部分 课题学习引导一、挫折概述二、挫折承受力的自我培养第三部分 课题实践页一、自我测试二、活动体验：小鸡的成长三、学习讨论课题八 和谐交往第一部分 案例与分析案例1 “未见过世面的孩子”案例2 孤傲的“鹤”案例3 这样的“怪毛病”怎么办第二部分 课题学习引导一、什么是人际交往二、人际关系及类型三、人际交往的原则第三部分 课题实践页一、自我测试二、活动体验：“轻轻松松交朋友”三、学习讨论课题九 走近爱情第一部分 案例与分析案例1 恋爱的晕轮效应案例2 这道坎儿过不去案例3 爱与性的思考第二部分 课题学习引导一、爱情是什么二、爱与被爱课题十 用心生活课题十一 应对择业课题十二 健康人格课题十三 心理咨询

## 章节摘录

知识经济时代，作为人才应具备的心理素质包括以下几点。

(1) 基本的处世准则和最起码的职业道德，即诚实和讲信用。个人的人品如何直接决定了这个人对于社会的价值。微软公司在用人时非常强调诚信，只雇用那些最值得信赖的人。特别是当前，青年学生应注意加强自我规则意识的培养，只有遵守社会的规则，才能被社会所接纳。

(2) 主动与人交往，锻炼与他人沟通的能力。尽量学会与各类人交往和沟通。主动表达自己对各种事物的看法和意见，甚至在公众集会时发表演讲，锻炼自己的表达能力。学会以合适的方式来表现自己，并被他人所认可。

(3) 团队意识和合作精神。与全部参与者产生默契，分工合作，积极参加各种社会团体的工作。在与人分工合作、分享成果、互助互惠的过程中，体会团队精神的重要性。在团队中只要时常慷慨地帮助别人，就会得到更多人的回报。要勇于承认他人的贡献，积极主动、充满热情、灵活自信。

(4) 敢于承担责任和风险。竞争时代，要求人们敢于冒险，大胆尝试。要创新就需要付出较大的代价，也可能面临失败，要树立责任意识，能勇于面对不满意的结局或接受失败，并从失败和不满意中总结教训。

### 二、大学生心理健康的标准

#### 1. 心理健康的概念

心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。20世纪初，美国有一位来自康涅狄格州，就读于耶鲁大学商学院的名叫比尔斯(C.W.Beers)的大学生。比尔斯与他的哥哥住在一起，他哥哥患有癫痫，俗称“羊角疯”，发作时四肢抽搐、口吐白沫，痛苦万分，使他非常害怕。他听说此病有遗传，总担心自己会像哥哥一样，终日生活在恐惧之中。终于，1900年，他因心理失常，被送进精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇和非人的生活，不胜悲愤。同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见、冷漠。病愈出院后，他根据自己3年的亲身经历和体会，用生动的文笔写了一本书：《一颗自我发现的心》(A Mind That Found Itself)。1908年3月该书出版时，美国哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯(W.James)给予了高度评价，并为此书作序。

# 《大学生心理健康案例教程》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)