

# 《大学生心理健康教育》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787564051242

10位ISBN编号：7564051248

出版时间：2011-9

出版社：北京理工大学出版社

作者：陈建 编

页数：218

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)

# 《大学生心理健康教育》

## 内容概要

《大学生心理健康教育》主要内容包括大学生心理健康概述、自我意识与发展、大学生健全人格的培养与塑造、学会学习、化解压力笑对挫折、大学生情绪的认知与管理、大学生的人际交往艺术、大学生恋爱心理及性困扰、调适就业心理成功就业等。

《大学生心理健康教育》适用于所有高校在校大学生。

## 书籍目录

- 第一章 大学生心理健康概述
  - 第一节 心理现象及本质
  - 第二节 心理健康概述
  - 第三节 大学生心理与生理发展特点
  - 第四节 大学生心理健康的标准
  - 第五节 大学生心理健康教育的实施
- 第二章 自我意识与发展
  - 第一节 大学生自我意识概述
  - 第二节 大学生自我意识的发展及类型
  - 第三节 大学生的不良自我意识及其调适
  - 第四节 大学生完善自我的策略
- 第三章 大学生健全人格的培养与塑造
  - 第一节 人格的概述
  - 第二节 人格与身心发展
  - 第三节 人格的结构
  - 第四节 大学生人格的特点及常见障碍分析
  - 第五节 大学生健全人格的塑造
- 第四章 学会学习
  - 第一节 学习心理概述
  - 第二节 大学生学习的特点及要求
  - 第三节 大学生学习的心理困扰及调适
- 第五章 化解压力笑对挫折
  - 第一节 压力概述
  - 第二节 压力管理
  - 第三节 挫折概述
  - 第四节 挫折管理
- 第六章 大学生情绪的认知与管理
  - 第一节 情绪概述
  - 第二节 情绪与健康
  - 第三节 大学生的情绪
  - 第四节 大学生常见情绪困扰及调适
  - 第五节 大学生情绪管理
- 第七章 大学生的人际交往艺术
  - 第一节 大学生人际交往概述
  - 第二节 大学生人际交往问题及调适
  - 第三节 如何增强大学生人际交往能力
- 第八章 大学生恋爱心理及性困扰
  - 第一节 爱情概述
  - 第二节 大学生恋爱心理
  - 第三节 大学生性心理
- 第九章 调适就业心理成功就业
  - 第一节 大学生就业心理的影响因素
  - 第二节 大学生择业过程中出现的心理问题
  - 第三节 解决大学生就业心理问题的对策
  - 第四节 大学生择业心理问题调适的方法
- 参考文献

# 《大学生心理健康教育》

版权页：插图：六、心理健康的十项新界定前面说过，心理健康的标准很难确定，但越是不易确定的东西，人们就越是想给出界定。心理学界新近提出心理健康的十项新标准，其具体内容及其解读如下。（1）充分的安全感。安全感是人的基本需要之一，如果长期惶惶不可终日，人便容易衰老。而长期的抑郁、焦虑等心理会引起消化系统功能失调，甚至会导致形态学病变。（2）充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，对身心大为不利。（3）生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件受个人特定的条件限制，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。（4）与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。（5）保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。（6）具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更多的成功。（7）保持良好的人际关系。人际关系中有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。（8）能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验，不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。（9）有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。（10）在不违背社会道德规范的前提下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然，必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。以上十项新标准与马斯洛（H.A.Maslow）和密特曼（Mittelman）的心理健康十种特征性表现类似。

# 《大学生心理健康教育》

## 编辑推荐

《大学生心理健康教育》是根据多年的大学生心理健康教育工作经验，在吸取该领域先进理论成果的基础上，紧密结合大学生学习生活中的心理实际而编写的。本教材以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点，力求体现操作性、参与性和可读性的特点，旨在帮助大学生解决在现实生活和在学习中所遇到的心理问题，为其处理好各种心理问题提供更好的指导。

# 《大学生心理健康教育》

## 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)