

## <<大学生心理健康>>

### 图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787040369496

10位ISBN编号：7040369494

出版时间：2013-3

出版时间：沈德立、教育部思想政治工作司 高等教育出版社 (2013-03出版)

作者：沈德立 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>>

### 内容概要

《大学生心理健康》内容严格按照教育部印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写，共分十二章，包括：大学生心理健康导论，大学生心理咨询，大学生常见的心理障碍，大学生的自我意识与培养，大学生人格发展与心理健康，大学生生涯规划及其能力发展，大学生学习心理，大学生情绪管理，大学生的人际交往，大学生性心理及恋爱心理，大学生压力管理，生命关怀与心理危机应对。

《大学生心理健康》对大学生心理健康教育的各个方面进行了系统总结和论述，有理论、有实践、有案例，体现时代性，富有实用性，具有操作性。

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大学生心理健康导论 第一节大学生心理发展的特点 第二节大学生心理健康的标准 第三节大学生心理健康的状况及其影响凶素 第四节大学生心理健康的维护与促进 第二章大学生心理咨询 第一节心理咨询与大学生心理健康 第二节大学生心理咨询的理论与方法 第三节大学生心理咨询的特点与设置 第三章大学生常见的心理障碍 第一节心理障碍的概念及其产生的原因 第二节常见心理障碍的种类与表现 第三节心理障碍的应对措施 第四章大学生的自我意识与培养 第一节大学生的自我意识及其发展特点 第二节大学生自我意识的完善 第三节大学生自我意识的偏差及调整 第五章大学生人格发展与心理健康 第一节人格概述 第二节大学生健康人格的塑造 第三节大学生人格发展缺陷及调整 第六章大学生生涯规划及其能力发展 第一节生涯规划与发展概述 第二节大学生生涯规划中的问题及其心理社会机制 第三节生涯规划能力的提升 第四节生涯规划的具体实践 第七章大学生学习心理 第一节学习与大学生学习 第二节大学生学习能力的提升 第三节大学生学习心理障碍的调适 第八章大学生情绪管理 第一节情绪的概述 第二节大学生的情绪特点和常见的情绪困扰 第三节大学生情绪管理的一般策略和方法 第九章大学生的人际交往 第一节人际交往的理论 第二节大学生人际交往的特点和困扰 第三节学会交往 第十章大学生性心理及恋爱心理 第一节性心理的发展与大学生性心理的特点 第二节大学生性心理问题及调适 第三节在亲密关系中成长 第四节大学生恋爱心理发展的规律特点与常见问题 第十一章大学生压力管理 第一节大学生压力概述 第二节大学生压力和挫折的产生 第三节压力管理策略 第十二章 生命关怀与心理危机应对 第一节解读生命密码 第二节追寻生命意义 第三节大学生心理危机及应对 后记

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：相关链接4—1 自尊和大学生的自我妨碍行为 自尊是个体对自我的概括性评价。

心理学研究已经发现，某些人有着消极的自我概念，我们也称之为低自尊。

低自尊在某种程度上可以被描述为对自我的偏低评价。

Steele的研究表明，大多数人都会尽力维护自尊，以保持自我概念的完整性。

人们会采用多种形式的自我提高策略。

例如，当个体担心自己没有能力完成某项任务时，也许会采取自我妨碍行为，主要表现为故意破坏任务完成。

比如，如果个体担心自己没有能力考上研究生，可能会与朋友聚会而不是努力准备考试。

这种策略是为失败准备托词：失败了也不意味着我没有能力，只是不够努力。

心理学家对大学生的自我妨碍行为进行了研究。

研究者询问大学生是否同意以下叙述，以此测量自我妨碍：“如果更努力的话，我可以做得更好”，“我比大多数人更多的时候感到不舒服”，“我总是把事情拖到最后一刻”。

在第一次考试前，询问学生们什么分数能让他们满意。

考完试后，他们得到假的反馈信息，即告诉他们的分数比“满意”分数低1/3级（例如，如果他们想得到8，则告诉他们得了B—）。

此时，研究者评定这些学生的自尊水平。

如果自我妨碍保护了自尊，可以预期高自我妨碍者在得到不满意的级别时其自尊受到较轻的伤害。

这正是研究中男性表现出来的模式：高自我妨碍与高自尊相关。

然而，女学生并没有表现出自我妨碍与自尊有任何相关。

研究者推论：男性有更强的保护自我免受威胁的倾向。

自我妨碍现象提示了自尊的某些重要方面和自我表现有关。

当人们知道结果要公开的话，采取自我妨碍的可能性就会增加。

资料来源，[美]理查德·格里格，菲利普·津巴多，心理学与生活，王垒，等，译，北京：人民邮电出版社，2003.406. 三、大学生自我意识的发展特点 自我意识的发生发展经历了怎样的历程？

大学生的自我意识具有怎样的特点？

心理学研究发现，婴儿早期是没有自我意识的，3岁以前儿童最先发展的主要是生理自我。

5岁左右开始，儿童的自我描述渐渐地从生理、行为和其他的外表特征扩展到恒定的内在品质—人格特质、价值观和意识形态。

青春期的个体在描述自我时使用更多的心理学词汇，同时更能够看到自我和他人的关系，社会自我开始发展。

大学阶段，自我意识的发展更加丰富、成熟，开始探索建立自我同一性。

下面是一位大学生的自我成长故事：刚入大学时，我经历了一个痛苦的适应过程。

高中时学习成绩一直很好，无论在学校还是班级都觉得自己还不错，至少是班级“焦点”之一。

来到大学后，发现周围同学都很棒，而自己不会唱歌，不会跳舞，各个方面都不占优势。

特别是第一次期末考试后更受打击，我的成绩还没有平时不努力的同学好。

那个时候对自己的评价特别低。

后来，因为自我迷失导致的精神上的痛苦使我不断地向外求助：阅读了很多心理学、哲学的书籍，向学长、老师求教，也参加了一些社团和社会实践活动，慢慢清楚了这是每个大学生都经历的一个过程，重要的是相信自己，一点一点去实践、去努力，了解自己，积累自信，找到方向……上述同学的经历从某种程度上呈现了大学生自我意识的发展历程。

从自述中可见，这位大学生自我意识的发展并非一帆风顺，经历了从“旧我”破碎到“新我”重建的过程。

这个过程具有怎样的特点呢？

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康》由教育部思想政治工作司组织编写，以给全国高校大学生心理健康教育课程提供具有普遍示范作用的精品教材资源。

《大学生心理健康》可作为普通高等学校学生心理健康教育课程教材使用。  
也可供广大心理健康工作者参考。

<<大学生心理健康>>

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>