

<<当代大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<当代大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787113137007

10位ISBN编号：7113137008

出版时间：2011-11

出版时间：张信容 中国铁道出版社 (2011-11出版)

作者：张信容

页数：208

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>

<<当代大学生心理健康教育>>

内容概要

《高等院校公共基础课“十二五”规划教材：当代大学生心理健康教育》根据国家和高校加强大学生心理健康教育的需要而编写的，具有系统性、针对性、实用性的特点。

本书紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理困惑展开论述，为大学生心理健康教育提供了科学、有效、实用的心理学理论与方法的引导。

本书结合大学生发生在校园的案例和知识拓展对新生适应、情绪、人格、恋爱、择业、学习、人际交往等心理实际活动进行分析，开展心理疏导；并针对当前大学生新出现的网络、择业问题进行了细致的分析，对如何避免和应对网络成瘾症和择业心理问题提供了有益的建议。

《高等院校公共基础课“十二五”规划教材：当代大学生心理健康教育》适合作为高等院校各专业心理健康教育的教材，也可作为大学生心理健康研究工作者、高等院校管理人员和大学学生的阅读参考书。

<<当代大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章心理健康概述 一、心理健康的含义与标准 (一) 心理健康的含义 (二) 心理健康的标准 二、中国传统的心理健康教育 (一) 儒家文化中的心理健康教育思想 (二) 道家文化中的心理健康教育思想 三、大学生心理健康的现状 (一) 大学生心理健康教育的现状分析 (二) 影响大学生心理健康的因素 (三) 大学生常见的心理问题 四、大学生心理健康教育的意义 (一) 提高大学生综合素质的有效方式 (二) 驱动学生人格发展的基本动力 (三) 开发学生心理潜能和创造力的有效途径 (四) 大学生实现人生理想和成才目标的前提 第二章新生适应与心理健康 一、适应与心理适应 (一) 适应与心理适应内涵分析 (二) 心理适应的标准 (三) 心理适应的过程 (四) 心理适应的类型 二、新生的适应问题及适应方式 (一) 新生的适应问题 (二) 大学新生的适应方式 三、学会适应——走向成功 (一) 合理规划生涯 (二) 培养积极情绪 (三) 和谐的人际关系 (四) 努力塑造自我, 实现自我价值 四、21世纪对大学生心理素质的要求 (一) 心理素质的定义 (二) 21世纪对大学生心理素质提出的要求 第三章自我意识与大学生心理健康 一、自我意识概述 (一) 自我意识的概念 (二) 自我意识的结构 二、大学生自我意识的发展特点 (一) 理想自我和现实自我的矛盾 (二) 独立与依附的冲突 (三) 渴望交往与闭锁的冲突 三、大学生自我意识的缺陷及培养 (一) 大学生自我意识的缺陷分析 (二) 健康自我意识的标准 (三) 培养健康自我意识的方法 第四章人际交往与大学生心理健康 一、人际关系与人际交往 (一) 大学生人际关系的基本特点 (二) 大学生人际关系的基本类型 (三) 人际关系的作用 (四) 影响人际关系的因素 二、大学生人际关系的不良表现 (一) 缺乏知心朋友 (二) 交往困难 (三) 社交恐惧 (四) 孤僻与害羞 (五) 嫉妒与自卑 (六) 控制他人的欲望太强 (七) 人际关系的破裂 三、建立良好人际关系的途径和方法 (一) 正确认识人际交往的心态 (二) 剖析交往动机 (三) 把握交往原则 (四) 调整交往尺度 (五) 掌握交往技巧 (六) 培养个人魅力 第五章学习与大学生心理健康 一、大学生学习心理概述 (一) 学习的概念 (二) 大学生学习的特点 (三) 大学生学习的要求 二、大学生常见的学习心理问题 (一) 学习动机缺乏 (二) 学习中的“高原现象” (三) 学习疲劳 (四) 学习过度焦虑 三、学习心理问题的调适 (一) 学习动机缺乏的自我调适 (二) “高原现象”的克服 (三) 学习疲劳的调适 (四) 学习焦虑的自我调适 第六章情绪与大学生心理健康 一、情绪概述 (一) 情绪与情感的定义 (二) 情绪的基本分类 (三) 情绪对大学生的影响 二、大学生的情绪特点 (一) 情绪的丰富性和复杂性 (二) 情绪的不稳定性与两极性 (三) 情绪的阶段性和层次性 (四) 情绪的外显性和内隐性 (五) 情绪的社会文化性 三、大学生常见的情绪问题 (一) 自卑 (二) 焦虑 (三) 抑郁 (四) 愤怒 (五) 冷漠 (六) 嫉妒 四、大学生情绪问题产生的原因 (一) 客观因素 (二) 主观因素 五、情商与大学生良好情绪的培养 (一) 情商 (二) 大学生良好情绪的培养 第七章恋爱与大学生心理健康 一、爱情的本质 (一) 爱情的内涵 (二) 爱情不同于喜欢 (三) 爱情的心理结构 (四) 爱情的发展 二、大学生恋爱的动因 (一) 生理发育成熟 (二) 情感需要 (三) 从众心理 (四) 价值观念的变化 (五) 社会家庭的影响 (六) 外来文化的影响 三、大学生的恋爱心理问题 (一) 大学生恋爱的特点 (二) 大学生恋爱的心理差异问题 (三) 大学生恋爱的类型 (四) 大学生恋爱常见的心理问题 四、正确对待爱情 (一) 大学生应正确认识恋爱 (二) 爱的能力的培养 (三) 健康的恋爱观的养成 (四) 矫正恋爱中的不良行为 第八章人格与大学生心理健康 一、人格概述 (一) 人格的内涵 (二) 人格的影响因素 二、大学生常见的人格发展缺陷 (一) 大学生人格特征 (二) 大学生常见的人格发展缺陷及调适 三、大学生的人格障碍 (一) 人格障碍 (二) 大学生人格障碍的类型及矫治 四、大学生健全人格的培养 (一) 大学生健全人格的内涵 (二) 大学生健全人格的培养 第九章网络与大学生心理健康 一、互联网概述 (一) 互联网的发展 (二) 互联网的特征 (三) 互联网对人心理的影响 二、互联网与大学生 (一) 网络对大学生的影响 (二) 大学生上网的情况分析 (三) 大学生上网心理 (四) 大学生的网络心理障碍及其调整 三、网瘾症及矫正 (一) 网络成瘾概述 (二) 网络成瘾的心理障碍 (三) 关于网瘾的矫治 第十章择业与大学生心理健康 一、职业心理测验与分析 (一) 生涯与人生 (二) 职业心理测验与分析 二、大学生常见的就业心理问题及调适 (一) 大学生常见的就业心理问题 (二) 大学生常见心理问题的调适 三、大学生求职挫折及应对 (一) 个人求职条件不完备带来求职挫折的应对 (二) 专业问题带来求职挫折的应对 (三) 女大学生“求职难”的应对 参考文献

章节摘录

版权页：插图：（二）大学新生的适应方式人是环境的产物，大家都是在不断适应自然环境、社会环境的过程中逐步成长的。

适应包含着顺应但不等于顺应，适应更重要的还在于个体对自己所处的环境做出判定，发挥出积极的能动作用，在可能的情况下，改变某些客观条件。

由此可见，适应并不是一个被动消极的过程，而更是一个积极主动的过程。

新生面对诸多的适应问题，应做好以下几个方面才能适应全新的大学生活。

1.正确认识、评价自己 心理学研究表明，“个体对自我的认识和评价越接近现实，自我防御就越少，社会适应能力就越强。

反之，过低评价自己或过高评价自己，常常会使个体感到焦虑、紧张、不安而产生心理问题。

”新生入学后，要及时认同新的角色，正确对待新旧角色的冲突，在生活方式、思维方式和行为方式上迅速做出调整 and 改变，按照新角色的社会期望和规范要求提高自己、完善自己。

在学校新的环境中，重新找到自己的位置。

首先，客观分析自己的优势与劣势，正确评价自己。

进入大学后，不要指望自己在所有方面都比别人强，也不要因为自己的某些优势而沾沾自喜，更不必因为自己在某一方面不如别人就否定自己。

在学习、生活中要了解自己，充分发挥自己的优势，大胆抓住每一个机会展示自己；同时也要客观对待别人的优势，虚心学习别人的优点，吸取他人的长处。

只有客观评价自己，不为自己的缺点而沮丧，也不为自己的长处而自傲，扬长避短，乐观自信，才能促进个性的完善与发展。

其次，要心态宽容，悦纳自己，悦纳别人。

悦纳自己，是使自己拥有自信。

自信心就像催化剂一样，能把人的一切潜能调动起来，拥有自信的人，才能主动去迎接挑战，去与别人竞争。

悦纳别人，则能适应不同变化的人群，与人很好地合作。

2.学会学习 大学的校园一般都比较大学，教学设施也比较齐全。

新生入学后，首先要了解学校的学习环境，学会利用现有的学习条件和学习资源。

有些学生对学习环境、教学设施认识不够，重视不足，只注意掌握老师课堂讲授的知识，以致念了几年大学，还不知道如何利用图书馆、资料室来查找自己所需的文献资料，限制了自己的知识面不说，也造成了教育资源的浪费。

许多学生往往以考入大学作为自己的奋斗目标，进入大学后便感到茫然失措，不知道自己努力的方向。

因此，同学们应尽快树立新的学习目标，做好大学生涯的学习规划。

这样，才能做到不虚度大学这三、四年的光阴，为未来的学习、工作、生活做好充分的准备。

<<当代大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《高等院校公共基础课"十二五"规划教材:当代大学生心理健康教育》结合当前大学生的思想实际情况,围绕大学新生心理、情绪、人格、恋爱、择业、学习、人际交往等方面可能产生的心理困惑,通过引导案例和知识拓展等有针对性地开展理论与心理实际的分析,具有理论性、实践性和易接受性等特点,帮助大学生树立心理健康教育重要性的意识,处理好情绪管理、学习成才、交友恋爱、求职就业、人格发展、网络困惑、情绪调节、环境适应等心理困惑,增强心理调适和社会适应能力,达到预防和缓解心理问题,促进大学生健康成长成才的目的。

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>