

<<大学生生活健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<大学生生活健康心理学>>

13位ISBN编号：9787212042820

10位ISBN编号：721204282X

出版时间：2011-9

出版时间：安徽人民出版社

作者：柳友荣,李群

页数：271

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>

<<大学生生活健康心理学>>

内容概要

《大学生生活健康心理学》在解读大学生心理健康教育课程自身属性的基础上，着眼于大学生的需要，立足于课程实效性目标，构建并尝试一种新的适切的大学生心理健康教育课程内容体系和有效的教学模式，以期对我们大学生心理健康教育课程实效性有所贡献。

本书把“回归生活”作为大学生心理健康教育课程改革的必由路径，在内容的遴选和编排上体现了如下三个特点：一、“适需”、“适用”：以大学生的生活世界内涵导引心理健康教育内容；二、“秀才”非“教材”：在回归生活世界的理念里构建教材内容；三、三个“注重”：回归生活的心理健康教育组织原则：1.“知识讲座”注重联系实际，2.“心理保健操”注重参与体验，3.“心理瑜伽”注重突出实效。

<<大学生生活健康心理学>>

作者简介

柳友荣，教授，博士。

池州学院副院长，安徽师范大学发展与教育心理学方向硕士生导师，安徽省基础教育课程改革高校专家组成员，安徽省心理学会副理事长。

研究方向为理论心理学、心理健康教育、高等教育管理。

1997年获教育部高等师范院校“曾宪梓优秀教师奖”，2000年被选拔为安徽省高等院校学科带头人培养对象，2007年获安徽省高等院校“教学名师”称号，2009年被评为安徽省学术与技术带头人；荣获安徽省政府颁发的社会科学优秀成果奖两次，安徽省优秀教学成果奖一等奖一次，二等奖两次。

李群，1986年毕业于北京师范大学心理学系。

1991年获北京师范大学教育学硕士学位；2003年于北京师范大学做高级访问学者，师从国内知名学者林崇德教授。

2003年获“安徽省高校中青年骨干教师”荣誉称号。

现任合肥师范学院教育系副主任，合肥师范学院大学生心理健康教育中心副主任，安徽心理咨询学会会长，中国人才研究会超常人才专业委员会理事，安徽教育学会理事，安徽教育学会心理学专业委员会副理事长兼秘书长，安徽省妇联家庭教育指导委员会成员。

<<大学生生活健康心理学>>

书籍目录

前言

第一讲 大学生心理健康

第一节 心理健康概述

- 一、健康定义
- 二、心理健康的定义及标准
- 三、大学生心理健康的标准

第二节 大学生心理健康概述

- 一、当代大学生心理发展的新特点
- 二、影响大学生心理健康的因素
- 三、大学生心理健康的调适

第二讲 大学新生的适应

第一节 适应概述

- 一、适应的概念
- 二、对适应内涵的理解

第二节 大学新生适应概述

- 一、大学新生适应的主要内容
- 二、大学新生适应不良的原因分析

第三节 大学新生适应的调适

- 一、培养自立能力
- 二、做好职业生涯规划
- 三、学会及时调控自我
- 四、学会人际交往
- 五、学会有规律的生活
- 六、学会自我心理调适的方法

第三讲 大学生的学习心理

第一节 学习与学习动机

- 一、学习概述
- 二、学习动机概述

第二节 问题解决与创造性

- 一、问题解决
- 二、创造性

第三节 思维与学习策略

- 一、思维的概念
- 二、学习策略

第四讲 大学生朋辈交往

第一节 朋辈人际关系概述

- 一、朋辈交往及其意义
- 二、大学生朋辈人际交往的特点

第二节 大学生主要朋辈关系

- 一、大学生宿舍人际关系
- 二、班级朋辈关系

第三节 大学生朋辈心理辅导

- 一、朋辈心理辅导的内涵
- 二、大学生朋辈心理辅导的特点
- 三、大学生朋辈心理辅导的运作方式

<<大学生生活健康心理学>>

四、朋辈间的互助式心理辅导

五、大学生朋辈心理辅导的若干思考

第五讲 大学生的情绪健康

第一节 情绪概述

一、情绪的概念

二、情绪的产生

三、情绪的表达

第二节 情绪的种类

一、心境

二、激情

三、应激

第三节 健康情绪的维护

一、认知调节

二、行为调节

三、生理调节

四、掌握具体的情绪调节技术

第六讲 大学生的自我意识

第一节 自我意识概述

一、自我意识的含义和结构

二、自我意识的形成过程

三、自我意识在大学生成长中的作用

第二节 大学生自我意识的发展

一、大学生自我意识发展的过程

二、大学生自我意识的特点

三、大学生自我意识发展中的缺陷

四、大学生常见自我概念异常与自我调节

第三节 大学生自我意识的调适

一、全面了解自我，建立理性的自我认识

二、积极悦纳自我，充分而又恰当地展示自我

三、增强自我调控的能力，不断超越自我

四、加强社会实践环节，提高自我教育的能力

第七讲 大学生恋爱与爱情心理

第一节 爱情概述

一、爱情的含义及其本特征

二、关于爱情的心理学理论

三、爱情的发展阶段

第二节 大学生恋爱心理与调适

一、大学生恋爱心理概述

二、大学生恋爱存在的问题及调适

三、大学生恋爱中常见心理误区及调适

第三节 大学生爱的能力的培养与爱的艺术的学习

一、大学生爱的能力的培养

二、大学生爱的艺术的学习

第八讲 大学生的生涯规划

第一节 生涯规划与大学生生涯规划

一、生涯和生涯规划的内涵

二、影响生涯的因素

<<大学生生活健康心理学>>

三、生涯发展理论

四、大学生生涯规划的必要性

第二节 大学生生涯规划实践调适

一、大学生生涯规划的内容

二、大学生生涯规划的阶段计划

三、大学生生涯规划的一些误区和难点

第三节 大学生职业生涯规划

一、职业与择业

二、大学生择业的心理误区及调适

三、大学生职业生涯规划的原则与流程

第九讲 大学生的心理压力

第一节 压力概述

一、压力的含义及特点

二、心理压力对大学生的影响

第二节 大学生面对的主要心理压力

一、学习压力

二、就业压力

三、人际交往压力

四、环境适应压力

五、经济压力

六、情感的压力

第三节 大学生心理压力的调适

一、自我调适

二、社会支持

三、学校教育

第十讲 大学生的成功与幸福感

第一节 成功和幸福感概述

一、成功及其影响因素

二、幸福感概述

第二节 大学生成功心理调适

一、做一个有思想的人

二、勤于实践不断积累

三、善于抓住机遇

四、运用正确的方法

五、保持健康的身体

六、拥有积极的心态

七、有效地自我管理

第三节 大学生幸福感及其提升

一、大学生幸福感的影响因素

二、大学生幸福感的提升

参考文献

<<大学生生活健康心理学>>

章节摘录

版权页：插图：但相对来讲，大学生对新的人际关系适应远比对学习和生活环境的适应困难。进入大学意味着进入全新的人际关系之中。

面对来自全国各地，性格各异的新同学，如何建立友好的人际关系是非常重要的。大多数学生在入学前一直生活在自己所熟悉的同学或亲人之间，人际关系相对稳定。而一旦进入大学，将面临一个重新结识新朋友，确立人际关系的过程。这一过程的进展将对整个大学生活产生非常大的影响。

在大学生中普遍存在的人际关系、交往以及适应障碍，可能都与新生阶段未处理好人际关系状况有关。

对新环境的适应也包括对自己地位变化的适应。

这种变化既包括全新的学习内容与方法，也包括新的人际关系，语言表达能力与未来发展定位等。

全新的角色要求大学生重新评价自己与他人，同时这也是一个重新设计自我的过程。

在适应过程中，一个基本的特点是大学生在新的环境中希望自己优秀。

对于刚刚经历巨大环境变迁的新生来讲，不仅存在一个适应外部环境的问题，同时，更重要的是他们也面临一个如何自我调适的过程。

而以前的新生入学教育更多注重的是前者，而对后者相对不太重视。

实际上，正是后者对他们的心理健康状况影响较大。

总的来看，无论是对学习和生活环境的适应，还是人际关系以及自我地位变化的适应，都会极大地影响到大学生们当时的心理健康状况。

（二）学业期望大学生学习的重要特点是学习自主性，学生真正成为学习活动的主体，不再有家长和老师在身边提醒和督促，因而大学生面临学习方法、学习与学习内容的巨大转变，这也包括对自己学习能力的重新评估。

许多学生在中学时代确立自己的学习优势，有着较高的学业期待。

在大学，又面临着学业期待的变化，及学业优势的失落及对自己的学业重新定位。

如果大学生缺乏足够的思想准备、不能恰当接受和对待学业成绩，就会出现自信心下降、自卑感上升，甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。

大学的学习目的、学习方式、学习内容都是有别于中学的。

随着社会对大学生要求的提高，用人标准的转变，促使很多在校大学生既要学习专业知识，同时还要选修一些相关知识，如外语、计算机、汽车驾驶等，考取各类证书，以适应激烈的市场竞争。

如果大学生学习方法不当，学习动机不强，学习目的不明确，自我约束能力弱，就容易出现焦虑、紧张等情绪反应，同时还会严重影响自信心，引发自我否定等心理问题，导致学业失败。

学业成绩不理想以至学业失败也会极大地影响学生的心理健康。

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>