第一图书网, tushu007.com

<<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：9787301090978

10位ISBN编号：7301090978

出版时间：2011-7

出版时间：北京大学出版社

作者：戴朝护 编

页数：237

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

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康>>

内容概要

《大学生心理健康》编写的目的在于普及心理健康知识、提高大学生的心理健康水平。《大学生心理健康》在内容上突出大学生常见心理问题的表现、心理问题形成的原因及应对方式，大学生处于青春期向成人期的过渡阶段，在生理、心理与社会发展方面上，有其自身的特点，使大学生认识自身的生理、心理与社会发展特点，有利于大学生正确认识自我、发展自我、完善自我，有利于缓解大学生因对自身不了解而产生的自我混乱与角色错位，有利于大学生心理的健康发展。《大学生心理健康》也可供教师与学生家长参考，使他们能够在了解大学生身心发展规律的基础上，与大学生进行良好的互动，对大学生进行正确的教育与引导。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康概述
第一节 心理概述
第二节 树立现代健康观念
第三节 心理健康标准
第四节 大学生心理保健
第二章 大学生健康人格的塑造
第一节 人格与人格差异
第二节 人格障碍与大学生常见人格发展缺陷
第三节 大学生健康人格的塑造
第三章 大学生的认知与心理健康
第一节 自我意识与心理健康
第二节 认知理论及认知疗法
第四章 情绪与心理健康
第一节 情绪概述
第二节 大学生的情绪与健康
第三节 大学生情绪管理与调节
第五章 大学生的人际交往心理
第一节 人际交往概述
第二节 人际交往的产生和发展
第三节 大学生人际交往中的主要问题和障碍
第六章 大学生的性心理与恋爱心理
第一节 大学生的性心理
第二节 大学生的恋爱心理
第七章 大学生的挫折心理
第一节 挫折概述
第二节 大学生挫折产生原因
第三节 大学生的挫折应对
第四节 大学生挫折承受力的培养
第八章 大学生的择业心理
第一节 择业概述
第二节 大学生择业的心理准备
第三节 大学生择业的心理问题
第四节 大学生择业的心理调适
第九章 大学生的学习心理
第一节 学习概述
第二节 大学生常见的学习心理问题及调适
第三节 大学生学习能力的培养
第十章 大学生心理问题的识别及调适
第一节 大学生心理问题的识别
第二节 心理危机的干预
参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：投射效应的表现各式各样，其一是情感投射，它是指自以为别人与自己的好恶相同。
如有个集体在节日搞了个庆祝活动，安排了一位擅长摄影者作摄影讲座。
但这个人在讲座时用了许多术语，概念也不加以说明，就是认为别人也与他一样喜欢摄影。
又如自己有什么爱好、兴趣，一见面与人闲聊只顾谈自己喜欢的东西等。
其二为愿望投射，这是把自己的主观愿望投射于他人，认为他人也如自己所期望的那样，把希望变成现实。
如一个小伙子，内心喜欢上一个女孩，希望她也看上自己，他把对方平时与自己的一些玩笑等言行都看做对方富有情意的举动，认为对方对自己有意思，但可能事实并非如此。
投射效应的影响就在于从自我出发认知他人，自我与非我不分，主观与客观不分，认知主体与认知对象不分。
事实上，世界上没有完全相同的人，自己与他人的差异客观存在。
因此，在认知巾应注意客观些，从他人的实际特点和具体情况出发去认知他人，才能免于认知障碍的产生。
5.定势效应定势效应是指人在认识特定对象时存在着心理上的准备状态。
这种定势作用，使我们对主观刺激的知觉反应更迅速，更有方向性，但也会使人从主观状态出发来歪曲客观信息。
我们在对人认知和评价时，常常离不开定势效应。
所以总是顺着一定的倾向性去解释所得到的信息，因而使客观知觉带上了主观色彩。
在实际生活中，我们的各种需要、愿望和期待都会形成我们知觉时的心理定势。
如在候诊室心急火燎地等待就诊的病人会误听到呼唤自己的名字；正等待恋人赴约的人会把远处一个陌生人误认为是自己等待已久的情人。
“拂墙花影动，疑是故人来”，正是这一写照。
心理定势可以使我们在从事某些活动时能相当熟练，甚至达到自动化，可以节省很多时间和精力：但同时，心理定势也会束缚我们的思维，使我们只用常规方式去解决问题而不求用其他捷径突破，因而也会给解决问题带来一些消极影响。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康>>

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

<<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