

<<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：9787308091046

10位ISBN编号：730809104X

出版时间：2011-9

出版时间：浙江大学出版社

作者：夏小林 等主编

页数：254

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

本教材在编写上紧扣健康、适应和发展的主题。

，围绕大学生的身心发展特点与生活实际，内容深入浅出、通俗易懂，既有抽象的理论探讨，又有实际的调适建议，还有各种测试量表、典型案例等，具有很强的针对性、操作性、趣味性和可读性。

我们在每章开始部分利用格言和心理故事，引入该章的内容，帮助学生更好地理解所要讲述的主体内容；正文中坚持“必须、够用”的原则运用通俗易懂的语言，介绍大学生常见而亟需解决的心理问题，力求表现心理健康教育的专业性、科学性。

同时引用了大量的案例，补充了阅读材料，力求做到理论联系实际。

而每章后面部分均增加了心理活动训练、心理测试、思考与练习等内容，要求为学生完成一些拓展性活动，引导学生加深对所学知识的理解，使本教材既有利于阅读、掌握理论知识，也有利于课堂实训的组织；既有利于教师教学，也有利于学生自学。

希望本教材能够帮助大学生提高心理调节能力，摆脱心理的困扰，扫除心理的障碍，创建完美的人格，提高大学生心理健康水平。

<<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 健康与心理健康

第二节 大学生心理特征及常见的心理问题

第三节 大学生心理健康的维护

练习与思考题

心理自测

心理互动与训练

第二章 大学生的自我意识与心理健康

第一节 自我意识概述

第二节 大学生自我意识的发展及存在的问题

第三节 大学生健康自我意识的培养

练习与思考题

心理自测

心理互动与训练

第三章 大学生的情绪与心理健康

第一节 情绪概述

第二节 大学生常见的情绪困扰

第三节 大学生情绪的自我调控

练习与思考题

心理自测

心理互动与训练

.....

第四章 大学生挫折应对与压力管理

第五章 大学生人际交往与心理健康

第六章 大学生健康人格塑造与健康心理

第七章 大学生学习与心理健康

第八章 大学生的恋爱与性心理健康

第九章 大学生职业生涯规划与择业心理

练习与思考题

心理自测

心理互动与训练

主要参考书目

<<大学生心理健康>>

章节摘录

版权页：插图：人类意识的最本质的特征、人和动物在心理上的分界线是自我意识。

每个人的自我意识成了每个人的人格的核心。

心理健康最重要的一个标准是对自我的接受和认可，有正确的自我认识和健康的自我形象。

因此，自我意识的发展程度直接衡量一个人的心理成熟程度和心理水平。

1.促进社会适应，和谐人际关系大量的心理学实践证明，许多人社会适应不良及人际关系不协调是由于自我意识不健全或不正确造成的。

如果一个人对生理的自我、心理的自我和社会的自我认识体验不正确，尤其是在自我评价及自我概念上与客观的现实差距太大时，就可造成社会适应不良和人际关系不协调，从而影响人的心理健康。

正确的自我意识通过正确的自我评价产生合理的理想自我，并且通过正确认识自己与他人、个体与群体双方不同的地位和需要，采取不同的策略，主动调节人际关系。

对己、对人能够知己知彼，从而保持良好的社会适应和人际关系，维护心理健康。

2.促进自我实现，激发心理潜能健全的自我意识通过合理的自我认识、良好的自我体验、自觉的自我调节和控制，从而促进自我实现，最大限度地挖掘自身心理潜力。

如果一个人拥有积极的自我意识，那么就意味着他不仅能积极评价和接纳自我，而且在适应社会的过程中，当面对困难和挫折时能以积极的态度去面对它，因而战胜困难和挫折的可能性就增大，成功机会就越多。

<<大学生心理健康>>

编辑推荐

《大学生心理健康》由浙江大学出版社出版。

<<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>