

图书基本信息

书名：<<普通高等教育“十二五”规划教材>>

13位ISBN编号：9787510609459

10位ISBN编号：7510609453

出版时间：2012-03-01

出版时间：中国出版集团，现代教育出版社

作者：李明，邵瑾菊，李岚冰 编

页数：222

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>

## <<普通高等教育“十二五”规划教材>>

### 内容概要

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学生心理健康教育》从大学生的心理实际出发，遵循大学生心理成长和认知规律，以心理健康知识为基础，以实例分析为切入点，增强课程教学的实践性和互动性，突出了大学生在心理健康教育全过程中的主动性和主体地位，为提高大学生心理健康教育的质量提供教育依据和实践模式。

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学生心理健康教育》共十章，包括关爱心灵、审视自我、修炼人格、规划生涯、引领学海、掌控情绪、走出孤岛、慎摘玫瑰、应对压力和挫折、珍爱生命等内容。

每章节分别设置有故事采撷、心理导航、案例分析、心理互动、心理测试和心理思考等环节，使整个心理健康教育教学过程集知识性、趣味性、教育性、实践性和可操作性于一体。

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学生心理健康教育》适用于普通高等本科院校和高职高专院校的师生教学使用，适合以开展专题讲座的形式供学生自学，也适合大学辅导员或班级导师开展心理健康主题班会或课外活动的读本。

同时，也适合关心大学生心理健康的学生家长和其他人士阅读。

书籍目录

前言第一章 关爱心灵故事采撷心理导航第一节 走进心理健康一、心理活动的特点和实质二、大学生心理发展的特点三、大学生心理健康标准四、影响大学生心理健康的因素第二节 大学生心理咨询一、心理咨询概述二、大学生心理咨询的意义和特点三、大学生心理咨询的内容四、大学生心理咨询的类型第三节 大学生常见的心理问题一、大学生常见的心理困惑二、大学生常见的异常心理三、大学生常见的心理疾病及其应对案例分析心理互动心理测试心理思考第二章 审视自我故事采撷心理导航第一节 大学生的自我意识一、自我意识概述二、大学生自我意识发展的特点第二节 大学生自我意识发展中的偏差及调适一、自我中心二、过度自我肯定三、过度自我否定四、过度追求完美五、过分从众第三节 大学生自我意识的完善一、健全自我意识的标准二、培养健全的自我意识案例分析心理互动心理测试心理思考第三章 修炼人格故事采撷心理导航第一节 人格概述一、人格及其特点二、人格的结构三、影响人格形成和发展的因素第二节 大学生人格发展特点及问题矫正一、大学生的人格发展特点二、大学生常见的人格缺陷及矫正三、大学生常见的人格障碍及矫正第三节 大学生的人格完善一、大学生完善人格的标准二、大学生完善人格的原则三、大学生人格完善的途径与方法案例分析心理互动心理测试心理思考第四章 规划生涯故事采撷.....第五章 引航学海第六章 驾驭情绪第七章 走出孤岛第八章 慎摘玫瑰第九章 应对压力与挫折第十章 珍爱生命参考文献

## 章节摘录

## 3.情感问题 (1) 爱情的困扰。

虽然爱情在大学里并非一门必修课,但大学生仍然从各个方面开始了自己的情感之旅。大学生中流传着“每周一哥”,“普遍撒网、重点培养、择优而谈”,“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,“预约失恋”……爱情与婚姻分离成为一种较为普遍的现象。

单相思、失恋、网恋的现象时常发生,引发的很多问题。因此,正确处理爱情与学业的关系是大学生的一门必修课。

## (2) 友情困扰。

在处理个人情感问题上,许多大学生分不清友情与爱情,不能很好地把握男女同学交往的尺度。有的同学希望珍惜友谊又不经意间与友谊失之交臂。

## (3) 亲情问题。

近年来,反映大学生家书越写越短的文章不再鲜见。

很多大学生反映与家长没有太多的话讲,写信基本是缘于实质性问题,如经济供给、物质补充而非情感沟通。

尽管自己也意识到不应该这样,但懒得提笔却是一种普遍的心态,而且从心理上也并不感到有些歉疚,即使通电话,也仅仅是“我一切都好”、“不用牵挂”之类的客套话;与此相反,恋人之间的信件越来越厚,电话越来越频繁,与之形成鲜明的对比。

## 4.心理问题 (1) 性生理适应不良。

青春期性生理的成熟,必然带来相应的心理变化,如渴望获得异性的好感与认可,产生性幻想、性压抑、性冲动、性梦等。

由于性教育的严重缺失,很多大学生不能正确认识自我的性反应,于是产生了堕落感、耻辱感与罪错感。

有的大学生因做性梦产生性幻想不能自拔以至于萌发轻生的念头,还有的大学生由于对自身性生理欲望的放纵,而与恋爱对象发生两性行为。

## (2) 性心理问题。

性好奇,性无知,性贞洁感淡化,性与爱的困惑,性与爱的分离,由于性行为引起的后果及其产生的心理压力等,都是值得引起重视的问题。

## 5.自我意识问题 (1) 理想自我与现实自我的矛盾。

大学生接近成熟,已明确意识到“自我”的存在及价值,充实自我、发展自我的要求很强烈。

然而现实中的种种障碍会阻碍“理想自我”的实现。

虽然大部分学生能试图努力重建被现实排斥的自我,重新树立起自己的人生目标,但也有部分学生企图逃避与现实的矛盾冲突,或者用攻击的方法发泄对现实的不满,或者消极颓废、不求上进、沉溺于玩乐放纵。

……

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>