第一图书网, tushu007.com

# <<大学生心理发展手册>>

## 图书基本信息

书名：<<大学生心理发展手册>>

13位ISBN编号：9787560623276

10位ISBN编号：7560623271

出版时间：2009-8

出版时间：西安电子科技大学出版社

作者：张振笋 编

页数：201

字数：235000

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

## 前言

“ 好好的，都上大学了，有什么想不开的？
”当许多人尤其是学生家长还一头雾水的时候，由大学生心理问题所引发的恶性事件的报道，仍在有增无减地见诸各类媒体。
在新旧交替的时代，在激烈竞争的社会，在历史使命的召唤和实现自我的冲突面前，当代大学生面临的矛盾更尖锐，内心的冲突更激烈，他们的心理健康问题已经引起了社会各界的普遍关注。
但是，如果我们的心理健康教育只是过多地强调大学生的问题，而忽略了问题背后隐藏着的积极意义，往往会误导大学生，以为心理学就是一门“ 找病、治病 ”的学问，让人望而生畏。
“ 问题不是问题，如何看待问题才是问题 ”。
我们认为：第一，大学生的问题是成长中的问题，有其年龄特征，受其阅历的限制，毕竟，我们不能完全以社会人的标准去苛求在校大学生；第二，人类通过问题而成长，问题往往就是发展的契机，问题就是教育的契机；第三，所谓的大学生问题，其实还存在着是从积极的，还是消极的角度来理解的问题。
我们认为，心理问题往往蕴含着积极的含义，有时恰是心灵成长和自我超越的契机。
我们与学生一起，解决一个又一个心理问题的过程，正是我们师生共同走向成熟的过程。

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

本书遵循以问题为线索的原则，甄选了涵盖大学生活方方面面的9个专题，通过对专题中的案例现象进行深入剖析，积极寻找应对策略，再通过延伸阅读来巩固强化，进而完成发现问题、解决问题的过程。

本书形式新颖，语言精练，可读性和实用性较强。

本书可作为高职高专院校心理学公修课及选修课教材，也可作为对此感兴趣的读者的自学读本。

## 书籍目录

专题一　心理健康与心理发展　第一节 心理问题——心理发展的动力　第二节 心理健康——心理发展的保障　第三节 心理适应——心理发展的途径专题二　自然意识与心理发展　第一节 认识你自己　第二节 自我的困扰　第三节 大学生健康自我意识的培养专题三　人际交往与心理发展　第一节 人际交往——心理发展的需求　第二节 人际交往影响因素　第三节 人际交往中的宿舍文化　第四节 人际交往遵循的原则与方法专题四　情绪管理与心理发展　第一节 情绪　第二节 情绪的健康标准　第三节 大学生不良情绪的调节方法专题五　学习管理与心理发展　第一节 学习的基本知识　第二节 学习迁移能力的培养　第三节 学习策略　第四节 学习障碍及调适专题六　人格培养与心理发展　第一节 人格——人类神奇的面纱　第二节 人格缺陷与人格障碍——成长的绊脚石　第三节 健全人格的塑造专题七　压力管理与心理发展　第一节 压力——人发展的动力　第二节 压力反应　第三节 压力管理——成功的必要保障专题八　恋爱婚姻与心理发展　第一节 爱情是什么　第二节 完美的爱情　第三节 失恋心理及其调节专题九　求职择业与心理发展　第一节 高职大学生求职择业中常见的不良心理　第二节 高职大学生求职择业心理调适后记

章节摘录

5）自负与自卑的矛盾由于大学生自我意识还处于发展过程中，心理尚未完全成熟，不能对自己有正确的认知，因此对自己的认知会出现偏差：自卑或自负。
两者都不符合心理健康标准。
自负是过高地评估自己的长处和优点的结果。
自卑是一种自我否定，表现为对自己缺乏信心，对自己不满和否定，拥有这种心理的人总以为自己存在着不足与失误，因而遇事总会胆怯、心虚、逃避、退缩，缺乏独立主见。
自卑的人对别人的评价特别敏感，胆小怕事，把自己封闭起来，这种人由于瞧不起自己，也必然会引起别人的轻视，让人瞧不起。
自负与自卑总是紧密相联的，自负表现强烈的人往往也是极度自卑的人。
大学生体现出较高的自尊与自信，他们渴望成功，不甘落后，对成功的渴望和期望值高，特别是当小小的成就来到身边很容易表现出骄傲自大、唯我独尊、以自我为中心、相当自负。
当遭遇失败与挫折时，有时甚至是小小的失利，如考试失败、恋爱失败等，他们便开始怀疑自己的能力，进而产生自我否定、自我怀疑甚至自暴自弃，陷入强烈的自卑之中。
这些都与大学生自我认知不良、自我定位不准确有关。
自我意识良好的核心是自知与自爱，能了解自己的实际情况，意识到自己的优点和弱点，并且容忍并认可它们，这样心理才健康。
6）理智与情感的矛盾大学生情绪的一个显著特点是容易两极分化，或高或低，波动性大，易冲动，不易控制。
但随着身心的发展，认知水平的提高，大学生渐渐成熟，在遇到客观问题时，既想满足自己情感的要求，又想服从于社会及他人的需求。
特别是当遇到失恋等打击时，尽管理智上能够理解，却在感情上难以接受。
2.大学生自我意识发展困扰的原因自我意识作为意识的一部分，是在其发展过程中逐步形成和发展起来的，是主客观因素相互作用的结果。
人首先是对外部世界、对他人的认识，然后才逐步认识自己。
这个过程在我们一生中一直进行着。
因此，探讨影响自我意识发展的因素，有利于促进当代大学生自我意识的健全发展。
大学生出现的自我意识困扰的心理是多种多样的，产生这种心理的原因也是多种多样的，是生理、学校、家庭、社会和个体倾向性等诸因素相互作用的结果。

## 后记

当我们拿到这本书的时候，正是金秋九月，又到迎接新生时。
每当这时候，我们的心情既高兴又沉重；高兴的是又见一张张年轻、充满朝气的笑脸；沉重的是，基于学生们的信任，让我们得以面对那一张张笑脸后的种种成长问题。
虽然，我们也懂得：心理问题往往蕴含着积极的含义，有时恰是教育的契机。
但是，每当面对那信任而无助的眼神时，身为“心理老师”的我们，真是深感压力。
即便如此，我们还是微笑着，化压力为动力，坚定而执着地从事着这“美丽的事业”——大学生心理健康教育工作，与学生们分担风雨，共享生命阳光，共步成长历程。
教育的过程就是一个不完美的人引领着另一个（或另一群）不完美的人追求完美的过程。
教育是生命影响生命。
有时与其说是我们教育了学生，不如说是学生影响了我们。
所以，我们首先要感谢心理学，它如一缕阳光，撒在我们探索人生和了解自我的路上，使我们看清了自己的方向，特别是自己的力量，懂得了如何调节自己，享受人间温暖。
我们要感谢历届学生们，是你们的青春活力感染了我们；是你们的信任与包容支持着我们；是你们所提供的鲜活素材丰富了我们。
我们感谢我们所在的齐齐哈尔职业学院，这是一所充满活力、给予师生无限希望的学校。
在这里，我们懂得了身为教师的责任与使命。
.我们感谢十年前在学院首开“心理健康”课的许长艳副教授，她的乐观、勤奋和善良一直是我们学习的榜样。
在此书编写过程中，我们得到了陈丽君、张鹏程、刘玉玲、王琳、陈立影、赵旭艳等 同事的大力支持。
同时，我们还参考引用了诸多心理健康教育专家和同仁的相关书籍、研 究成果，在此一并表示感谢。
欢迎共话心理健康、同享生命阳光。
我的邮箱：asun@sina.com

## 编辑推荐

《大学生心理发展手册》由西安电子科技大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com


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