

<<新编大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787561123430

10位ISBN编号：7561123434

出版时间：2005-7

出版时间：大连理工大

作者：杨丽 编

页数：259

字数：375000

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>

<<新编大学生心理健康>>

内容概要

《新编大学生心理健康》（第四版）是新世纪高职教材编委会组编的基础类课程规划教材之一。

《新编大学生心理健康》（第四版）力求按照学生健康心理的客观标准来把握，以学生易于接受的方式进行描述。

其第一个显著特征是问题探讨的开放性，旨在教会学生自我认知事物的方法，而不在于结论正确与否的绝对性；其第二个显著特征是坚持问题探讨的客观性，旨在剔除令学生反感的说教色彩；其第三个显著特征是注重心灵的互动与感应，注重潜移默化的影响过程，而不是以某种见解强加于人。

第四版在第三版的基础上，对部分内容做了增删，文字风格清新通俗，其与第三版相比，更加突出高职特色，充实并更新了部分案例，使教材更具实用性、可读性和可操作性。

此外，本教材还具有如下特点：1.探新。

本教材打破以往教材以章节为序的结构体系，各篇均从提出学生最关心的问题开始，环环相扣，并试图站在应用心理学的前沿，以对当前大学生心理发展的方向和脉络的总体认识与把握为出发点，尽量引用最新的研究资料和文献，体现最新认知成果。

2.重实。

本教材遵循理论与实际相结合的编写原则，既重视应用有关心理学的知识原理，阐明大学生心理发展的规律与特点，又密切联系当前大学生的实际心理问题，阐明进行心理指导的具体方法；既有案例分析，又辅以极具实用性的量表。

学生既可从本教材中获得有价值的指导建议，也可以运用量表测查自己的心理健康情况。

3.图精。

大学生心理健康涉及方方面面，本教材所精心撷取的只是其中最具有代表性的部分，概括的也只是大学生最常见的心理问题。

虽则如此，由于本教材给出了具有广泛指导意义的认知方法，所以学生们完全可以藉此自主认知其他相关问题。

本教材共分9篇，分别是：健康综述篇；环境适应篇；自我意识篇；学习成才篇；人际交往篇；恋爱心理篇；情绪情感篇；个性完善篇；求职择业篇。

<<新编大学生心理健康>>

书籍目录

第一篇 健康综述篇 心理与健康 健康新概念 大学生具有哪些心理特点 大学生心理健康的标准 大学生心理问题及其症状 大学生心理健康现状 大学生心理问题主要表现在哪几个方面 大学生心理障碍的主要症状 大学生心理健康的培养 认识影响大学生心理健康的因素 强化心理健康意识 心理健康的自我调适 测试量表第二篇 环境适应篇 认识大学新环境 环境适应与心理健康 从中学到大学环境发生了哪些变化 积极适应新环境 怎样适应大学的生活 如何适应新的学习环境 怎样处理各种人际关系 有了经济压力怎么办 如何调整入学后的不适心理 测试量表第三篇 自我意识篇 认识自我 什么是自我意识 你是一个什么样的人 你为什么会成为这样的人 自我认识为什么会有偏差 接受自我 始终捍卫自己的自信 摆脱自卑感的折磨 换个角度看人生 完善自我 你能改变自己吗 你想成为一个什么样的人 测试量表第四篇 学习成才篇 学习是生存与发展的动力 我们为什么要学习 应当怎样认识高等职业教育 高等职业教育给我们提供了新的人生平台 高职学习与其他学习有何不同 树立正确的学习观念 怎样克服学习过程中的心理障碍 怎样克服考试焦虑 怎样看待学习中的网络问题 学习能力的培养 怎样培养创造能力 怎样培养自学能力 怎样培养阅读能力 怎样培养记忆能力 测试量表第五篇 人际交往篇 人际交往——心灵沟通的钥匙 人际交往对我们意味着什么 人际关系类型 影响大学生人际交往的因素 人际交往的障碍及其克服 用辩证的方法对待嫉妒 用平和的心态克服恐惧 人际交往的原则与技巧 遵守人际交往的原则 讲究与人交往的技巧 如何培养你的人际交往的魅力 建立和发展真挚的友谊 人生难得是诤友 交友之道第六篇 恋爱心理篇第七篇 情绪情感篇第八篇 个性完善篇第九篇 求职择业篇主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.称呼世俗化 大学校园里的称呼世俗化，如同学中几个关系亲近的同学用“哥儿们”、“姐儿们”、“爷儿们”互相称呼；在学生社团的活动中，为了让大家都参与、多配合，组织者常用“兄弟们多帮忙”之类的话来调动大家的积极性，这时同学之间的互相配合不仅仅是组织层面的，更是个人感情层面的；同学之间遇到内部矛盾时，大家用“弟兄们好说”、“大家都是朋友嘛”来化解。

同学之间的称呼世俗化倾向，反映出大学生的人际交往更侧重于个人亲情交往。

4.秘密私语 在大学校园里，流传着一些社会上使用不多的话语，比如，“小资”、“死党”、“逊哦”“你休逗”、“好SIZE”等。

如果不解释，社会上很多人听不懂，但这些话在校园里，几乎所有的学生都知道是什么意思。

还有一些话不是校园里的流行语，而是一个班、一个寝室甚至是几个“圈内”同学之间的“密语”，他们只在特定的范围内使用。

这种带有标志性的“圈内”语言，很容易把“圈内”人凝聚在一起。

（二）师生关系 从总体上来看，也许是受到大学提倡自主学习、自我管理风气的影响，师生关系不是特别密切，师生之间平常交往并不多。

只有遇到学习有关的功课问题、学业问题，才有较多的人去寻求老师的帮助。

至于其他个人的心理问题、情绪问题、家庭问题、ANON、恋爱问题等，则很少有人会去找老师帮助。

这反映出师生之间交往、交流都不太多。

三、良好人际关系的意义 大学是人生发展的特殊阶段。

一方面，大学生离开熟悉的家人和朋友，到异地求学，第一次独立面对全新的生活和环境；另一方面，大学生正处于特殊的生理、心理发展阶段，自我意识迅速发展但尚不健全，往往更加渴求和谐的人际关系。

可见，人际交往对大学生的成长与发展具有极其重要的意义。

（一）促进个体社会化 社会化，是个体从自然人转变为社会人的过程，是一个人接受文化规范、形成独立自我的过程。

人只有生活在一定的人际关系中成为社会化的个体，才能具有完整的人格和品行，才能学习社会角色行为，才能获得社会公认的身份资格。

在内心深处，把建立和维持人际关系的原则纳入自己的价值体系，来调节和支配个人的行为，是个体社会化发展不可缺少的重要环节。

（二）促进个体间信息交流 人际交往包括人们之间的一切互动过程，其中信息沟通是重要内容，即人与人之间诸如感情、意向、思想、价值等方面的理解与沟通。

俗话说，“独学而无友，则孤陋而寡闻”，人们在与他人的交流中获取信息，纠正错误认识，实现心理共鸣，彼此相互促进、共同提高。

<<新编大学生心理健康>>

编辑推荐

《普通高等教育"十一五"国家级规划教材(高职高专教育):新编大学生心理健康(第6版)》以高职生为研究对象,根据高职生的心理发展特点和心理素质量身定做,结合社会和市场对高职生的综合素质的要求,进行取材和内容设置,具有很强的针对性。

<<新编大学生心理健康>>

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>