

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787563924721

10位ISBN编号：7563924728

出版时间：2010-8

出版时间：王高亮、李侠 北京工业大学出版社 (2010-08出版)

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>

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

《大学生心理健康教育》就目前阶段在校大学生常见的心理情况进行了客观的分析并提出了相应问题的解决方案，突出的特点是案例教学，寓教于乐。

全书共分13章，均是与大学生心理健康密切相关的话题。

每一章的最后部分都是针对本章内容的心理游戏和心理测试，学生可用于自我测试并结合专家的建议适当调整自己的心理状态。

《大学生心理健康教育》体例科学、内容新颖、形式活泼，与同类读物相比，《大学生心理健康教育》不失为一本优秀的心理辅导教材。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康教育概述第一节 心理健康概述第二节 心理健康教育是大学生的必修课第三节 国内外大学生心理健康教育现状第二章 大学新生适应与心理调适第一节 大学新生的一般环境适应第二节 大学新生校园文化的适应第三节 大学新生生活方式的适应第四节 大学新生适应的调适第三章 大学生健康的心理情绪第一节 情绪、情感概述第二节 大学生常见的情绪问题第三节 情绪的自我管理与调节第四章 大学生健康人格的塑造第一节 人格概述第二节 影响人格形成与发展的因素第三节 健康人格的培养与发展第五章 大学生健康的自我意识第一节 自我意识概述第二节 自我意识方面的心理问题与克服第三节 自我意识的发展第六章 大学生健康的学习心理第一节 学习心理概述第二节 学习中的心理问题与调适第三节 创造性思维的培养第七章 大学生健康的人际交往心理第一节 人际交往心理概述第二节 常见的人际交往问题及调适第三节 人际交往能力的培养第八章 大学生健康的网络心理第一节 网络虚拟世界与心理需求第二节 大学生常见的网络心理问题及危害第三节 大学生网络心理问题的解决办法第九章 大学生健康的恋爱心理第一节 大学生恋爱的一般问题第二节 大学生的恋爱与心理健康的关系第三节 大学生恋爱心理健康教育对策第十章 大学生健康的性心理第一节 大学生性的一般问题第二节 大学生的性与心理健康的关系第三节 大学生性心理健康教育对策第十一章 挫折与心理健康第一节 挫折概述第二节 挫折反应第三节 挫折承受力及其培养第十二章 大学生的心理危机干预第一节 危机及其理论第二节 大学生的危机表现第三节 危机干预技术第四节 自杀干预第十三章 大学生健康的职业生涯发展心理第一节 生涯与大学生的人生发展第二节 大学生的职业生涯第三节 大学生择业的心理问题参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

版权页：插图：三、人际交往的过程人际交往是建立人际关系的途径，是人与人之间沟通信息、交流思想感情，进而发生共鸣或冲突行为的过程。

交往是一个复杂的过程，大体上可以分为三个层次：第一个层次是进行信息沟通，即借助于交往双方都能理解的符号系统（语言或非语言的）互通情况。

在这个阶段中，由零接触状态逐渐实现选择性注意。

这种状态本身反映着交往者的某种需求倾向、兴趣、特征和个性心理特征，只有当双方的某些特征能引起自己感情上的共鸣才会引起注意，从而把对方纳入自己的知觉对象和交往对象的范围。

然后，进入社会知觉就是对人的知觉，也就是对人的认识与了解。

归因是通过知觉人的言行举止而对其内部心理活动以及产生这种心理活动原因的一种推断。

这种推断带有感情色彩，形成对交往对象的初步印象，喜欢、同情或厌恶等。

在这个阶段，交往双方开始了角色性接触，比如聊天、工作上的联系，学习上的帮助和生活上的相互照顾等，并经过一段时间的情感探索，情感沟通，使双方自我暴露、自我沟通的深度和广度增加。

在此基础上，便达到了交往的最高层次，即形成互动或是拒绝互动的层次。

互动是一种产生共鸣行为的交往，即交往双方的所作所为都在对方的心理上及行为上得到了“共振”

。

在这一阶段，随着交往双方接触频率的增加，彼此间的了解不断加深，情感联系越来越密切，心理距离越来越小，在心理上逐渐有了依恋和融合。

自我呈现的广度和深度大大扩展，心理相容进一步增加，并引起感情上的高度共鸣。

如果交往的结果是互相厌恶或一方厌恶另一方，则不能形成互动，甚至会形成冲突。

所以，交往有正负之分。

形成了互动的交往是正性的、积极的交往，而不能形成互动或引起冲突的交往则属于负性的、消极的交往。

四、影响人际交往的因素在人际交往中，一切行为都属于社会行为，都受各种社会的、自然的和心理的因素的影响。

社会心理学的研究证明，影响人际交往及其密切程度主要有以下因素：（一）外表因素通常情况下，英俊、漂亮的外表，富有魅力的身材，往往容易讨人喜欢（尤其对异性），这就构成了人际交往的第一印象，并在很大程度上影响到交往的兴趣。

但是，心理学家的某些实验证明，人们在择友时，常觉得外貌与自己相差不太大的人对自己有较大的吸引力，这也许是普通人的自知之明；另一方面，在选择终身伴侣时比选择约会朋友时，对外貌的要求明显降低，这时更重视的是人格品质等内在的特征。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》是高职高专教育“十二五”规划教材之一。

<<大学生心理健康教育>>

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>