

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787801097880

10位ISBN编号：7801097882

出版时间：2006-8

出版时间：中央编译出版社

作者：班志刚、黄竹、温英杰

页数：303

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>

## &lt;&lt;大学生心理健康教程&gt;&gt;

## 内容概要

随着科技迅猛发展,随着改革开放不断深入,社会生活各领域迎来了新的竞争和挑战。大学生的学习、生活节奏加快,加上当前就业形势比较严峻,学生心理负荷日益沉重。大学生的心理健康,已经成为关系当今家庭、学校和社会稳定的一个亟待关注的重要问题。

从当前我国高校的普遍情况来看,多数大学生的心理是健康的,但也有一部分大学生的心理健康状况不容乐观。

每年新生入学后,由教育部组织的大学生心理健康普查表明,当前大学生的总体心态是健康的,但很多学生心理压力加大,特别是大学生中环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、交友恋爱、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。

近年来大学生中由于心理问题或由心理因素引发的休学、退学等情况,乃至自杀、凶杀等恶性事件也呈上升趋势,已严重影响了极少数学生的健康成长。

因此,在高校开展心理健康教育的重要性和紧迫性,已得到社会的广泛认同,也顺应了大学生自我成长的需求。

作为教师,在教学过程和心理咨询实践中,我们深深地感到大学生对心理健康知识的渴求,他们对心理健康讲座、心理学课程以及心理咨询等活动抱有很高的热情,并有改变自己消极心态的急切愿望。

实践表明,大学生的许多心理健康问题是在成长中遇到的,即多数学生的心理问题都是由于在完成自身成长任务过程中面临的发展课题方面遇到了困难而产生的。

部分学生正是由于不能很好地认识并且妥善地解决所面临的发展性心理问题,从而导致了轻度的心理问题等。

《大学生心理健康教程》一书的编写,正是基于目前大学生心理健康的状况,适应大学生自我成长的需求,以提高大学生总体素质。

本书以大学生的成长为主线,结合大学生心理的变化与需求,运用心理学的理论,着重围绕大学生心理健康教育的紧迫性、大学生的人际交往、自我认知、学习心理、情绪与情感、人格发展、挫折心理、大学生的心理障碍与心理治疗、大学生的心理咨询九个大学生心理健康发展主题进行论述。

目的是使大学生通过这门课程的学习,能更好地认识自我,培养健康的人格,提高适应能力和对挫折的承受能力,以适应未来社会的激烈竞争。

本书是为高校大学生心理健康教育课编写的教材,也可供广大青年朋友、教育工作者学习参考。

全书结构严谨,条理清楚,各章节篇幅不大,但突出重点。

在各个主题上,既注重介绍相关的心理学理论,同时结合大学生实际生活,强调理论和实践的结合,并注重有针对性。

在内容上体现科学性、针对性、实用性的原则。

科学性。

以心理学知识为基础,力求概念准确,原理清楚。

本书将心理学的一些重要理论和知识点穿插在大学生实际问题的探讨中,这既使该书有很好的理论支撑,同时又可以帮助学生学习如何运用心理学的理论与方法去理解自我,去解决各种心理困扰,特别是学习如何更好地自我发展。

针对性。

大学生在成长过程中可能面临方方面面的心理问题,尤其在环境适应、角色转换、学习成才、人际交往、自我意识、人格发展、情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题更突出。

本书主要是针对这些问题进行选材的,贴近大学生的生活实际,体现了心理健康教育的核心内容。

实用性和可操作性。

本书各章既有心理学的基本知识,又注重结合大学生实际,每章的专题讨论、一些典型个案的探讨,其目的是通过对一些问题的深入探讨,切入学生实际,解决学生的实际问题。

我们认为,大学生心理健康教育必须坚持学以致用原则。

大学生只有把心理健康知识融入到自己的成长实践中去,内化为个体的内在素质、行为习惯,才能帮

## <<大学生心理健康教程>>

助个体真正矫正不适应的行为，也才能真正提高心理健康教育的效果。

一方面，教师可以根据每章内容，特别是每章设置的专题、案例，组织学生讨论、思考，通过教学互动促进大学生心理水平的提高；另一方面，本书所附的测量量表，可供学生自测，以了解自己的心理健康水平并及时进行调试。

本书系统阐述了大学生心理健康教育的紧迫性、大学生的人际交往、自我认知、学习心理、情绪与情感、人格发展、挫折心理、大学生的心理障碍与心理治疗、大学生的心理咨询等九个大学生心理健康发展主题。

## &lt;&lt;大学生心理健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

前言绪论第一节 大学生的身心特点 一、大学生的生理特征 二、大学生的心理特点第二节 大学生心理健康教育 一、大学生的身心健康 二、大学生心理健康教育 专题：积极关注大学生心理发展与心理健康刻不容缓第一章 大学生的人际关系——成长的依托 第一节 认识和关注人际关系 一、人际关系概述 二、人际关系是大学生成长的依托 三、人际关系状态分析 第二节 人际交往是人际关系的核心 一、人际交往的涵义 二、人际交往的基本原则 三、大学生人际交往的基本技能 第三节 大学生人际交往的心理误区与调适 一、人际交往困难 二、常见的人际交往心理问题与调适 专题：主动——通往人际关系的捷径 案例：社交恐怖第二章 大学生的自我意识——成长的基础 第一节 自我与自我意识 一、什么是自我 二、自我意识 三、大学生自我意识的特点 四、大学生自我意识发展的过程 五、影响自我意识形成与发展的关键因素 第二节 自我意识决定人生 一、自我意识是自我发展的基础 二、凤凰涅槃——重塑自我意识 专题：战胜自卑 案例：自负第三章 大学生的学习——成长的途径 第一节 大学的学习生活 一、学习概述 二、大学生的学习内容 三、大学生的学习特点 四、大学生的学习方法 五、学习能力的培养 第二节 大学生常见学习心理障碍与学习适应 一、大学生学习焦虑问题 二、大学生学习畏难问题 三、大学生学习疲劳问题 四、记忆力差的问题 专题：怎样提高学习注意力 案例：学习动机缺乏与学习动机过强第四章 大学生的情绪与情感——成长的体验 第一节 大学生的情绪与情感 一、情绪的表现形式 二、情感的分类 第二节 大学生的情感生活 一、丰富多彩的情感生活 二、大学生的情感健康与情绪困惑 三、大学生的恋爱心理 专题：失恋 案例：随处可见的“郁闷”——大学生的情绪困扰第五章 大学生的人格发展——成长的核心 第一节 人格概述 一、人格的涵义 二、人格的特征 三、人格的结构 第二节 人格的形成 一、生物遗传因素 二、环境因素 第三节 大学生健全人格的培养与发展 一、健全人格的含义 二、大学生常见的人格发展不足 三、大学生健全人格的自我修养 专题：健全人格与心理健康 案例：偏执型人格——我永远是对的第六章 大学生的挫折承受与应对——成长的机遇 第一节 心理挫折与挫折反应 一、目标与挫折 二、挫折反应 三、面对挫折的心理防御机制 第二节 大学生的挫折承受与应对 一、大学生的常见挫折分析 二、大学生的挫折承受与应对 专题：防范自杀与危机干预 案例：不一样的挫折应对，不一样的人生第七章 大学生的心理障碍与治疗——成长的烦恼 第一节 大学生常见的心理问题 一、心理异常的分类 二、大学生一般的心理困扰 三、大学生常见的心理障碍与心理疾病 第二节 大学生心理异常问题的原因分析 一、社会环境的影响 二、个人因素 三、生活应激事件 四、科学对待心理疾病 第三节 心理疾病的治疗 一、化学药物治疗 二、心理行为治疗 专题：如何改善与提高大学生心理健康水平——认知与行为 案例：战胜失眠第八章 大学生的心理发展与心理咨询——成长的助力器 第一节 积极的大学生心理咨询观 一、什么是大学生心理咨询 二、心理咨询的类型 三、积极的大学生心理咨询观 第二节 大学生心理咨询的原则与方法 一、大学生心理咨询的原则 二、大学生心理咨询的步骤 第三节 心理训练与大学生心理成长 一、学校团体咨询 二、大学生心理拓展训练 参考书目

## <<大学生心理健康教程>>

### 章节摘录

书摘(二)人际关系的不平衡分析 在人际关系中,人们普遍希望自己怎样对待别人,别人也能以同样的方式对待自己,“投之以桃,报之以梨”。

但在现实生活中,人们又能感觉到人际关系往往是不平衡的,甚至人际关系中双方的地位是不平等的。

其实,在人际关系发展状态中,人际关系的不平衡是普遍存在的基本形态,而人际关系的平衡才是人际关系发展状态的暂时形态。

这种人际关系的不平衡可以从以下几方面来看: 1.人际交往的双方在认识上的不同。

人际关系以人们的需要为基础。

需要是建立人际关系的动力,人际关系的状态主要反映了人们在相互交往中需要满足的状态。

交往双方对于对方的需要程度,或者只是自以为对方能够满足自己需要的程度,都能够影响其对于双方关系的重视程度。

能够从人际关系中获得更多的满足,或者自以为能够获得更多的满足的一方,往往对这种关系更加重视,更加刻意维持双方的交往,人际交往中往往表现出主动性,但在处理人际关系的矛盾时往往又处于被动的一面,有时就会导致人际交往的双方所体验到的地位是不平等的。

2.人际交往的双方在情感体验上的不同。

在人际交往的过程中,由于交往的双方往往从人际关系中获得了不同的需要满足,必然导致双方在人际交往中伴随有不同的情感体验。

另一方面,由于人际关系的核心就是人与人之间的情感联系,以及情绪、情感的动力特征,使得人们在人际交往中的行为表现不同,从而也导致了人际交往的双方获得不同的情绪、情感体验。

3.人际交往的双方在行为方式上的不同。

每一个人都有自己的行为方式,行为习惯,表现出人的个性。

比如说同样是对人的关心,有的人习惯于直接说出来,而另一个人可能更多地做出关心对方的事情,而从未说出来过。

如果缺乏充分的相互了解,就有可能导致人际交往中的误会,而使得处于人际关系的人主观感觉到不平衡。

P32

<<大学生心理健康教程>>

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>