第一图书网, tushu007.com

<<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：9787030321145

10位ISBN编号：7030321146

出版时间：2011-8

出版时间：科学出版社

作者：张建华，邵政　主编

页数：305

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书围绕角色转换、学习过程、情绪调节、自我意识、人际交往、恋爱、网络、职业生涯规划、挫折承受力和生命教育等主题阐述大学生心理健康的主要问题与调适方法。
每个章节都凝聚着编者在大学生心理健康教育工作中的心得和经验。

本书既可以作为高等职业院校心理健康教育公共课和选修课的教材，也可以作为从事教育、心理学等工作的专业人员的参考用书，还可以作为高等院校大学生的课外读物。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 心理健康享生活——大学生心理健康概述
第一节 心理健康研究的对象
一、心理学是研究人的心理现象及其规律的科学
二、心理学的研究范围
第二节 科学的健康观
一、健康的含义
二、心理健康的内涵与标准
第三节 大学生心理健康的特点
第四节 高职大学生心理健康现状
一、大学生人格健康调查表调查
二、高职大学生心理健康中的主要问题
第五节 大学生心理问题与心理健康教育的意义
一、高职大学生心理问题产生的原因分析
二、高职大学生心理健康的自我维护
三、大学生心理健康的内容
四、大学生心理健康的意义
本章思考题
第二章 大学之旅很彷徨——大学生角色转换与环境适应
第一节 大学与高中的不同
一、高中解决的问题是单一的大学解决的问题是多样的
二、高中的学习内容是有限的大学的学习内容是无限的
三、在高中学生在竞争中处于绝对优势；在大学学生在竞争中处于相对优势
四、高中学习是被动的大学学习应该是主动的
五、高中生活以家庭生活为主大学生活以集体生活为主
六、在高中学生是未成年人；在大学学生足成年人
第二节 大学新环境的适应
一、大学生的困惑
二、大学生应客观地认识与评价自己
第三节 大学新生活的适应
一、管理好自己
二、生活角色要转变
三、大学到底学什么
四、别为贫困发愁
五、树立正确的恋爱观
六、规划好未来
七、大学生良好生活习惯的养成
第四节 大学生消费心理
一、大学生消费的基本情况
二、大学生消费的特点
三、大学生应树立健康的消费观
本章思考题
第三章 记忆面纱我揭秘——大学生学习与心理健康
第一节 大学生学习特点与要求
一、学习心理概述
二、高职大学生学习的特点与要求

第二节 大学生学习动机及记忆策略
一、学习动机
二、记忆策略
第三节 大学生常见学习心理问题分析
一、学习动机障碍
二、过度考试焦虑
三、学习方法和学习习惯不良
四、学习疲劳
本章思考题
第四章 我的情绪我做主——保持良好的情绪
第一节 认识情绪
一、情绪概述
二、情绪的成分
三、情绪的功能
四、情绪的发展
五、大学生的情绪
第二节 大学生常见的情绪问题
一、大学生情绪问题的含义
二、大学生情绪问题的表现
三、大学生情绪问题产生的原因
第三节 大学生情绪管理
一、大学生情绪调节与辅导的意义
二、大学生情绪调节与辅导的原则
三、大学生情绪调芾与疏导的方法
本章思考题
第五章 天生我材必有用——大学生自我意识与心理健康
第一节 自我意识概述
一、自我意识的含义
二、自我意识的心理功能
三、自我意识的内容
四、自我意识的发生与发展
五、大学生自我意识形成的信息来源
第二节 大学生自我意识的特点
一、自我认识方面
二、自我体验方面
三、自我控制方面
四、大学生自我同一性的确立
第三节 大学生自我意识的完善
一、健全自我意识的标准
二、自我意识完善的途径
本章思考题
第六章 做个好人也容易——大学生人际交往与心理健康
第一节 大学生人际交往概述
一、大学生的人际交往及其意义
二、人际交往的过程与规律
三、大学生人际交往的功能
四、交往的心理学原理

第一图书网, tushu007.com

第二节 大学生人际交往的心理特点与基本技能
一、高职大学生人际交往的心理特点
二、高职大学生人际交往的基本技能
第三节 大学生人际交往的不良心理与对策
一、高职大学生人际交往过程中的不健康心理
二、高职大学生人际交往中常见的心理障碍
三、高职大学生人际交往中的危机干预
本章思考题
第七章 想说爱你不容易——大学生恋爱与心理健康
第一节 大学生恋爱观与恋爱心理
一、树立正确的恋爱观
二、恋爱心理与恋爱类型
第二节 大学生恋爱心理困惑及其调适
一、爱情与喜欢
……
第八章 网络是把“双刃剑”——互联网与大学生心理健康
第九章 我的未来不是梦——大学生职业生涯规划与心理健康
第十章 阳光总在风雨后——提高大学生挫折承受力
第十一章 生命本身是希望——生命教育
参考文献i

章节摘录

1.大学生的自我意识明显增强但矛盾突出　　大学生的自我意识较中学时代明显增强，他们不仅关注自己的外表衣着、行为举止等外在因素，而且更关注自己的性格、智力、交际能力、组织能力等内在因素。
原先表面的我、笼统的我逐渐分化成了实质的我、具体的我。
自我的分化，使大学生对自己的内心世界和行为、对自己的角色和责任有了新的认识。
他们明显感觉到了自己身上肩负的历史使命，自觉地赋予自我以重要地位的角色，然而由于主观自我和客观自我的矛盾冲突，使得自我意识难以统一。
　　大学生自我意识的矛盾具体表现在以下几个方面。
　　1）对自我的期望过高。
由于社会对大学生一向期望较高，家庭也以子女考上大学为荣，因此，大学生的自我感觉一般很好，他们甚至会用社会自我、理想自我直接代替现实自我，即用超我代替真我。
　　2）对独立的误解。
在网络背景下，大学生把独立与“无政府主义”等同起来。
他们热衷于上网是表面现象，追求独来独往或不顾社会规范的我行我素却是其深层心理。
其实，独立并不意味着独来独往与我行我素，而是指在感情上、行为上个体能对自己负全部责任，但并不排除接受他人的帮助。
大学生的独立意识增强，这本身是一件好事，它表明大学生的成熟与长大，但是，若不能达到自律与他律的有机统一，则极易陷入孤僻的误区。
　　3）对自我的否定。
一部分大学生由于缺乏强有力的家庭、社会背景的支持，再加上自己某方面能力的不足，从而导致对自我的否定。
一次次小小的失败都可能积累起沉甸甸的挫折感，挫折感的积累又是自卑感产生的前提和基础。
一个人一旦缺乏自信，便会部分或完全否定现实自我，从而导致对自我的认识和评价过低。
　　2.大学生自我分析的广度拓宽但深度不够　　大学生的自我分析构成了自我认识的前提条件，正确的自我认识是建立在恰当的自我分析基础之上的。
从广度上看，大学生的视野比其他青年开阔，他们走在网络世界的前沿。
由于网络世界没有国际疆界、没有长者权威，这对于崇尚自我、标举创新的大学生来说，无疑是最理想的选择。
在网络世界里，他们可以无拘无束地汲取信息、制造信息和传播信息。
丰富而前卫的网络信息激发了大学生自我分析的灵感，拓宽了他们自我分析的广度。
他们对自我的分析不仅涉及生理、心理等一般问题，而且还涉及自己在整个大学生群体中、在整个社会中、在整个网络世界里究竟处于什么地位。
当他们在网上接触到各种典型人物而有所激动的时候，当他们阅读各种文学作品受到感染并和主人公相对照的时候，当他们在学习和生活中遭遇挫折的时候，往往也是他们的自我感表现得最强烈的时候。
这时候，他们的内心会产生一系列的想法：我究竟是怎样的人？
我有什么优缺点？
我在周围人心目中处于什么地位？
我将来会成为一个什么样的人？
我应该怎样努力才会赶上和超过别人？
产生这些想法的过程，就是大学生自我分析的过程。
　　从深度上看，大学生对自我的分析虽然比中学时代有所加深，并且随着年级的提高，自我分析的深刻性也呈提高的趋势。
但是，由于理论功底不扎实，由于网上信息的表象化、多元化，使大学生在进行自我分析时往往看不到问题的实质。

第一图书网, tushu007.com

……

编辑推荐

《普通高等教育“十二五”重点规划教材·公共课系列：大学生心理健康教育》重点规划，精心遴选，结构清晰，知识完整，示例丰富，易教易学，学以致用，注重能力。

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