

<<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：9787030353610

10位ISBN编号：7030353617

出版时间：2012-10

出版时间：科学出版社

作者：田川，陶伍建 主编

页数：180

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

本书共分8章，通过绪论、自我意识、入学适应、人际交往、大学生学习心理学学习、情绪控制与心理健康、性与恋爱和大学生职业规划等内容，阐述了心理健康的基本理论及其在大学生教育中的实际应用，针对大学生在日常生活和学习中所遇到的各种心理健康问题，运用“案例导入”、“知识窗”、“心理测试”等板块，在进行细致分析、剖析原因的基础上，对相关心理问题提出了自我调适方法。

本书体现了心理健康教育的系统性、实践性、技能性和趣味性等特点，具有较强的可读性。因此，本书不仅是一本适用于高等学校学生心理健康教育的教材，也适合广大青年朋友作为心理问题分析和心理能力训练的自学读本。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

#### 第一章 绪论

##### 第一节 心理健康概述

- 一、什么是心理
- 二、什么是健康
- 三、心理健康

##### 第二节 心理健康的标准

- 一、中国传统文化中的心理健康标准
- 二、美国的心理健康标准
- 三、台湾的心理健康标准
- 四、大学生心理健康的标准

##### 第三节 影响心理健康的因素

- 一、生物学因素
- 二、心理学因素
- 三、家庭因素
- 四、社会因素

#### 第二章 自我意识

##### 第一节 自我意识

- 一、自我意识的含义
- 二、自我意识的结构
- 三、自我意识的形成与发展
- 四、自我意识的作用

##### 第二节 大学生自我意识的发展

- 一、大学生自我意识的发展
- 二、大学生自我意识的特点
- 三、大学生自我意识常见的问题与调适
- 四、大学生健全自我意识的培养

#### 第三章 入学适应

##### 第一节 大学新生的心理需要

- 一、需要理论
- 二、大学新生的心理需要

##### 第二节 大学新生入学适应的主要问题

- 一、大学新生入学适应问题产生的主要原因
- 二、大学新生入学适应的主要问题
- 三、大学新生入学适应的心理调适

#### 第四章 人际交往

##### 第一节 人际交往理论

- 一、人际交往与人际关系
- 二、人际交往的重要性
- 三、人际关系发展的阶段

##### 第二节 大学生人际关系

- 一、大学生人际交往的类型和特点
- 二、大学生人际关系中存在的心理障碍
- 三、大学生的网络人际交往和宿舍人际交往

##### 第三节 掌握交往之道

- 一、影响人际交往的主要因素

## <<大学生心理健康教育>>

二、人际交往的一般原则

三、人际交往的基本技巧与礼仪

第五章 大学生学习心理——学会学习

第一节 大学生学习心理概述

一、学习的含义

二、学习的意义和作用

三、人类学习的特点

第二节 大学学习的特点和影响因素

一、大学学习的特点

二、影响大学生学习的因素

第三节 大学生学习心理问题分析及对策

一、大学生学习动机问题及对策

二、大学生在学业上的归因心理问题及对策

三、大学生学习方法的问题及对策

第六章 情绪控制与心理健康

第一节 情绪概述

一、情绪的定义

二、情绪的要素

三、情绪、情感与情商

第二节 情绪与健康

一、情绪与健康的关系

二、情绪对大学生的影响

三、大学生情绪的表现特征

四、大学生健康情绪的基本标准

第三节 大学生常见的情绪困扰与调适

一、大学生常见的情绪问题

二、大学生健康情绪的调节 与情感的培养

第七章 性与恋爱

第一节 爱情与性

一、爱情是什么

二、爱情的三个阶段

三、爱情的几个误区

四、爱情与性

第二节 大学生恋爱心理的产生与调适

一、大学生恋爱的动机

二、大学生恋爱的心理特征

三、大学生恋爱的类型

四、大学生恋爱心理的调适

第八章 大学生职业规划

第一节 职业生涯规划概述

一、职业评估

二、职业目标

三、职业生涯的目标与规划

第二节 大学生就业心理

一、大学生就业心理准备

二、大学生就业心理误区及调适

第三节 大学生就业技巧指导

## <<大学生心理健康教育>>

一、就业信息的收集

二、求职就业准备

主要参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：插图：第二节大学生自我意识的发展 人的自我意识是在社会生活中通过与别人的相互交往而逐渐形成的。

当代大学生从年龄上已进入了成年期，自我意识的各种形式有了很大发展，并逐渐趋向成熟。

而大学生新的学校环境、新的人际关系又使其进入到一个新的发展时期。

他们不但关心“自己是什么样的人”，而且极为看重“自己将成为什么样的人”以及“如何成为理想中的人”。

他们能进行自我调控、自我反省，以及发展自我、完善自我和教育自我。

大学生的自我评价能力进一步提高。

他们的自我体验和自我控制的发展水平已渐趋稳定。

一、大学生自我意识的发展 大学生自我意识的形成、发展并不是一蹴而就的，进入青春期后，大学生的自我意识会出现一个分化冲突—统一的过程。

也就是要经历一个由强到弱、由激烈到平稳、由典型到不典型的自我分化—矛盾—统一—再分化矛盾统一的过程。

这样，大学生才能从幼稚走向成熟，确立起成熟、稳定的自我意识。

（一）自我意识的分化 青年期自我意识的发展是从明显的自我分化开始的。

最初自我是统一的，随着人的成长和社会交往，原来完整笼统的我被打破了。

人们发现自我眼中的我是不同的，这时主观的我和客观的我出现了，与此同时，理想的我和现实的我也发生了分化。

一是理想自我，它是根据主观的自我和主观感受的社会现实所希望自己未来成为什么样的人而达成的自我状态。

理想自我是处于观察者的地位，也就是“主体我”。

二是现实自我，它是指当前实际所达到的自我状态，即“我现在是什么样的人”。

现实自我处于被观察者的地位，是理想自我所要观察的对象，也就是“客体我”。

在通过学校教育、文艺作品，人们知道了现实中、历史上各种各样的英雄模范人物，也有了关于自我的未来设计，这就是理想的自我，它是被美化了的。

现实自我则是个人当前的发展所达到的实际的自我状态，是自我在能力、品德、业绩等方面的实际表现。

在参与社会生活的过程中，一些挫折、困难或自己的实际表现，让大学生意识到了现实自我与理想自我的差距，这时，理想自我与现实自我分化了。

自我意识分化是人生中必将经历的一个阶段，如果大学生发现现实自我与理想自我之间差距太大，就会感到痛苦和不安，处理不好，会引发许多心理问题。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

<<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>