

<<大学生心理素质教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理素质教育教程>>

13位ISBN编号：9787030353771

10位ISBN编号：7030353773

出版时间：2012-8

出版时间：陈淑萍、张宏、王光杰 科学出版社 (2012-08出版)

作者：陈淑萍，张宏，王光杰 编

页数：246

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>

## <<大学生心理素质教育教程>>

### 内容概要

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学生心理素质教育教程》根据教育部《关于印发 普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求 的通知》（教思政厅【2011】5号）指示精神，围绕当代大学生在学习、生活中经常遇到的问题，介绍了入学适应、自我意识、学习心理、人际交往、恋爱心理、情绪情感、健全人格、求职择业和心理健康9个方面的内容。

每个章节都包含“经典案例”、“问题讨论”、“自我测试”等内容，针对性和实用性强。

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学生心理素质教育教程》旨在优化大学生心理素质，提高大学生心理健康水平，将心理健康教育与大学生的日常生活、生命成长相结合，促进大学生心理、人格的健康发展。

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学生心理素质教育教程》既可作为高等学校开展大学生心理健康教育课程的教材，也可作为高等学校学生和广大青年朋友提高心理素质的课外读物。

## 书籍目录

第一章入学适应篇 第一节大学生环境适应的意义 经典案例 一、环境适应的心理机制 二、环境适应对大学生的意义 第二节大学生环境适应中存在的问题 经典案例 一、不习惯日常生活 二、不满意现实条件 三、不适应全新的教学方式 四、不善于处理复杂的人际关系 五、不知道未来的发展方向 六、不能承受特殊的心理压力 第三节大学生环境适应的应对策略 经典案例 一、重建习惯 二、接受现实 三、学会学习 四、摆正位置 五、确立目标 六、寻求帮助 问题讨论 自我测试 第二章自我意识篇 第一节大学生自我意识的特点 经典案例 一、自我意识概述 二、大学生自我意识发展的特点 三、自我意识与心理素质的关系 第二节大学生自我意识的偏差 经典案例 一、自我概念的矛盾 二、大学生自我意识发展的偏差 第三节大学生自我意识的完善 经典案例 一、衡量健康自我意识的标准 二、成熟自我的特点 三、大学生完善自我的途径与方法 问题讨论 自我测试 第三章学习心理篇 第一节学习概述 经典案例 一、学习的概念 二、大学生学习的特点 三、大学生的主要学习策略 四、大学生学习与心理健康 第二节接受性学习与备考应试策略 经典案例 一、接受性学习概述 二、大学生的备考策略 三、重大考试之前的心理调整 第三节大学生的学习问题及对策 经典案例 一、大学生学习中常见的问题及其应对措施 二、关注大学生的考试作弊问题 三、树立正确的学习观 问题讨论 自我测试 第四章人际交往篇 第一节人际交往及其对大学生的意义 经典案例 一、人际交往概述 二、大学生人际交往的特点 三、大学生人际交往的意义 第二节大学生人际交往问题与调适 经典案例 一、人际交往的认知偏差及其调适 二、大学生社交自卑感及其克服 三、大学生社交嫉妒感及其消除 四、大学生社交猜疑心及其调适 五、大学生社交报复心理及其调适 第三节大学生人际交往能力的优化 经典案例 一、人际交往的几种理论 二、人际交往的吸引因素 三、大学生人际交往能力的培养 第四节正确对待竞争与合作 经典案例 一、正确认识竞争 二、现代社会更需要合作 三、正确处理“矛盾”关系 问题讨论 自我测试 第五章恋爱心理篇 第一节大学生恋爱概述 经典案例 一、青少年情感关系与发展 二、大学生恋爱心理的发展阶段 三、大学生恋爱的特点及类型 第二节大学生恋爱心理问题与调适 经典案例 一、大学生的网恋及其引导 二、失恋及其自我调适 三、单恋及其自我调适 四、多角恋 五、大学生的恋爱误区 第三节大学生健康的性心理 经典案例 一、大学生性心理的特征 二、培养正确的性心理 问题讨论 自我测试 第六章情绪情感篇 第一节情绪与情感概述 经典案例 一、情绪与情感的内涵 二、情绪的功能 第二节大学生情绪情感偏差与调适 经典案例 一、大学生情绪的特点 二、大学生的不良情绪与调适 第三节大学生情绪与情感的培养 经典案例 一、大学生情绪健康的标准 二、大学生积极情绪情感的培养 问题讨论 自我测试 第七章健全人格篇 第一节人格概述 经典案例 一、人格的概念 二、人格的基本特点 三、人格的结构 四、人格的主要类型 第二节健全人格的特点与形成 经典案例 一、健全人格的含义与特点 二、健全人格的意义 三、健全人格的几种模式 第三节大学生人格障碍 经典案例 一、人格障碍的概念 二、人格障碍的类型 三、大学生中常见的人格发展缺陷及其表现 第四节大学生健全人格的塑造 经典案例 一、大学生健全人格塑造的原则 二、大学生健全人格塑造的基本途径 三、大学生人格自我健全的方法 问题讨论 自我测试 第八章求职择业篇 第一节职业的选择与设计 经典案例 一、扬长避短,进行自我职业定位 二、统筹兼顾,注重远程效应 三、返璞归真,选择平凡职业 第二节大学生职业选择的心理准备 经典案例 一、了解人才市场,充满择业信心 二、调适情绪,克服择业自卑心理 三、合理设计,发挥自我优势 第三节大学生择业心理偏差与调适 经典案例 一、择业急躁心理及调适 二、择业焦虑心理及调适 三、择业恐惧心理及调适 四、择业缺乏主见的心理及调适 第四节大学生择业技巧与指导 经典案例 一、应试中的衣着技巧 二、应试中的礼仪技巧 三、应试中的应变技巧 问题讨论 自我测试 第九章心理健康篇 第一节心理健康概述 经典案例 一、心理健康的界定 二、大学生心理发展的特点 三、大学生心理健康的标准及其正确解读 第二节大学生心理问题状况 经典案例 一、大学生心理健康现状 二、大学生常见的心理问题 三、大学生心理问题产生的原因 第三节大学生心理健康的维护 经典案例 一、强化心理健康意识 二、大学生心理健康的自我调适 三、高校心理咨询 问题讨论 自我测试 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：第二节接受性学习与备考应试策略 经典案例 优等生的陨落 2010年3月，江苏省某高校一女生黄某在宿舍上吊自杀。

据了解，黄某平时学习勤奋，对自己要求很高，并制订了严格的学习计划，考试成绩经常在班级排名第一，她最大的理想就是考上研究生，家长对她的学习状况及理想也比较满意。

2010年她读大三了，考研日期也日益接近，看到很多学姐为考研刻苦学习，如愿以偿的却不多，于是黄某的心理压力越来越大。

她也曾努力克服这种心理压力，但没有结果，最终无法自拔，选择了轻生。

当代大学生许多都是独生子女，从小没有经历过挫折，当压力来临时就会选择逃避。

其实，缓解压力的方式有很多，如跳舞、上网、交友等。

但是如果不用合适的方法去进行化解，很可能产生人生比较失败的消极想法，也可能使从前失败的经历与现在的不顺产生共振，让这样一种力量成几何级数扩大，最后把这样一种情绪放在了一个点上。

愤怒的力量越大，压抑愤怒的力量也就越大，最后发泄出来的力量就会更大。

那么，在这个时候，发泄出来的力量作用于自身，如果负面心态一直积聚，最终会导致完全否定自己。

一、接受性学习概述 接受性学习是人类重要的学习方式。

接受性学习的对象不是自然和社会本身，而是前人或他人对自然与社会的解释与经验，学习者通过阅读和倾听获得知识技能与态度方法。

在接受性学习中，个别的学习者面对的是人类集体的文明成果，是用严密的学科体系组织起来的人类知识与思辨的精华，是复杂的语义系统与逻辑运算规则，并被要求用这一套多变的符号系统去表达感受与解释生活现象。

接受性学习的价值主要表现在以下3个方面。

（一）有助于学生在较短时间内掌握大量知识 接受性学习是建立在前人或他人经验基础上的学习，是以语言文字为载体的。

由于语言文字可以超越时空限制，学习材料可以是前人或他人对人类经验的科学归纳分析的成果，所以接受性学习不需要学习者事事亲身经历。

其最大价值在于新一代不必从零开始学习活动，而是可以通过继承、接受前人与他人的认识成果而加速个体的认识发展过程，从而不仅使有限的生命个体能够从容地面对无限的知识海洋与纷繁的现实世界，也使得个体完成从最初的“人形动物”到最终的社会人、现代人的社会化过程成为可能。

（二）有助于学生形成综合的有意义的学习动机 学生学习中的非智力因素与学习结果关系密切，其中动机的因素是首要的。

学生的学习动机十分复杂，通常很难自发产生。

在接受性学习中，学生受教师的影响很大，教师身上表现出的社会责任感、求知过程中的成就感和愉悦感，对学生起着明显的示范作用。

学生既可以“为中华之崛起而读书”，也可以为个人的发展前途而学习，还可以为不甘人后的好胜心而学习，这种综合的有意义的学习动机对学生适应未来的社会生活非常有利。

（三）对学生一生的发展具有奠基作用 接受性学习可以使学生学到系统的事实性知识、技能性知识和规律性知识，这些知识在被消化、吸收之后，将终生受益。

有了这些知识搭建的基础平台，将来可根据需要随时补充新知识，完善知识结构，真正实现“活到老，学到老”。

## <<大学生心理素质教育教程>>

### 编辑推荐

《普通高等教育"十二五"规划教材:大学生心理素质教育教程》既可作为高等学校开展大学生心理健康教育课程的教材,也可作为高等学校学生和广大青年朋友提高心理素质的课外读物。

<<大学生心理素质教育教程>>

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>