

图书基本信息

书名：<<大学生心理发展/高等学校通识课程系列教材>>

13位ISBN编号：9787040138597

10位ISBN编号：704013859X

出版时间：2004-7

出版时间：高等教育出版社

作者：佐斌 编

页数：459

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>

前言

中华民族的伟大复兴，需要培养数以亿计的高素质劳动者和数以千万计的专门人才。

良好的心理素质是人的素质的重要组成部分，是未来人才素质中的一项重要内容。

在全面推进素质教育的新时期，对大学生开展心理素质教育，维护大学生的心理健康水平，增强大学生的心理素质，促进大学生的全面发展，是大学素质教育的应有之义和必要组成部分。

大学生正处在身心发展的重要时期，在身心发展、自我意识、学习、人际交往、恋爱、社会实践、职业选择等方面会遇到一些问题，产生各种心理困惑。

如果大学缺乏有效的心理教育途径，学生的心理问题不能得到应有的关注和及时解决，无疑会对大学生的健康成长产生不良影响，严重的还会使学生出现行为障碍或人格缺陷。

从我国近十年的大学生心理咨询工作和相关调查研究结果来看，心理问题与心理障碍已不单单是个别人的问题，它在大学生中占有相当大的比例。

这种状况严重地影响了大学生群体的健康发展。

在大学生中普及心理学知识，有利于帮助大学生正确认识、适应和面对学习和发展中的种种心理困扰，增强大学生自我心理调控的能力，提高他们的心理素质。

近几年来，教育部在多个文件中提出要在高等学校开展心理健康教育工作。

2002年4月教育部专门下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》，特别指出在高等学校开展心理健康教育的任务、内容、途径和方法。

其中，在开展个别心理辅导的同时，面向全体大学生开设心理教育类课程是一条主要途径。

顾名思义，《大学生心理发展》就是为了满足我国各类高等学校开设大学生心理教育课程而专门编写的教材，既可以作为大学生的通选课或人文素质教育课程教材，也可以作为大学生维护自身心理健康、提高自身心理素质的辅助读物。

在《大学生心理发展》编写过程中，我们力求体现这样四个原则：第一，科学性。

对有关心理学和大学生心理与教育的基本概念、原理、方法的介绍力求正确规范。

第二，时代性。

尽量结合当前我国社会的变革背景和当代大学生的实际心理问题进行分析和阐述，选取的大学生心理故事和案例多具有典型性。

第三，应用性。

在内容选择上，强调给大学生介绍实用的心理学知识和方法，设计和呈现大量的大学生可以认识自我的心理测量工具和活动。

内容概要

《大学生心理发展》为高等学校通识课程系列教材之一。

《大学生心理发展》主要从大学生心理教育入手，以现代社会发展的需求为目标，内容涉及健全人格与可持续发展、学习与创造、情绪与情感、品德与态度、目标与意志，并以大学生最为关注的自我意识、人际关系、职业选择、性心理健康等话题为重点，展开讨论。

《大学生心理发展》适合高校开设跨专业的通识课程采用，也可作为青年心理学自修读本。

书籍目录

第一编 认识自我第一章 大学生的身心发展第一节 大学生的生理发展与心理成熟第二节 大学生心理发展的一般特点第三节 大学生认知发展的特点第四节 大学生的情意和社会性发展第五节 青年心理发展的理论第二章 大学生的自我意识第一节 自我与自我意识第二节 大学生自我意识的特点第三节 大学生自我意识的偏差与调节第三章 大学生的需要与价值观第一节 大学生的需要第二节 大学生的成就动机第三节 大学生的价值观第四节 大学生的苦恼第四章 大学生的个性特征第一节 个性的构成及特点第二节 大学生的气质第三节 大学生的性格第四节 大学生个性的形成与发展第二编 学习与创造第五章 大学生的学习行为第一节 学习行为的实质第二节 学习行为的理论第三节 大学生学习的特点第六章 大学生的学习动机第一节 大学生学习动机的类型第二节 大学生学习动机的特点第三节 大学生学习动机的影响因素第四节 大学生学习动机的培养与激发第七章 大学生的学习与考试心理问题第一节 大学生的学习心理问题第二节 大学生的考试心理第三节 考试焦虑及调适第八章 大学生的智能第一节 大学生的能力概述第二节 大学生的智力第三节 智能的测量第四节 大学生智能的发展与培养第九章 大学生的创造力第一节 创造力概述第二节 大学生创造力的表现与培养第三节 大学生的创新意识第四节 大学生的创新人格第三编 人际关系第十章 大学生的人际交往第一节 人际关系的心理实质第二节 大学生人际交往的特点及功能第三节 大学生人际交往的影响因素第四节 大学生人际关系的测评第五节 大学生人际交往能力的培养第十一章 大学生的友谊与爱情第一节 大学生的同伴关系第二节 大学生的友谊第三节 大学生的爱情第四节 健康的友谊观和爱情观第四编 心理健康第十二章 大学生的心理健康第一节 健康与心理健康第二节 心理健康的标准第三节 大学生心理健康的内容第四节 大学生心理健康的维护第十三章 大学生的情绪与调节第一节 情绪及其特点第二节 大学生情绪活动的特点第三节 大学生良好情绪状态的保持第四节 大学生常见情绪障碍与调适第十四章 大学生的心理压力与应对第一节 压力与身心健康第二节 大学生的心理压力及其来源第三节 大学生的挫折第四节 大学生的意志品质第十五章 大学生的性心理卫生第一节 性的生物学基础第二节 大学生性心理的特点第三节 性别角色及其社会化第四节 大学生的性心理保健第十六章 大学生常见的心理问题第一节 人际交往障碍第二节 人格障碍第三节 神经症第四节 自杀第五编 职业规划第十七章 大学生的职业准备第一节 职业及其分类第二节 大学生的职业意识第三节 大学生的职业准备第四节 大学生的职业实践第十八章 大学生的职业选择第一节 职业选择的理论第二节 大学生职业选择的影响因素第三节 大学生选择职业的辅导第四节 大学生的求职心理

章节摘录

(一)要了解气质的基本特性 大学生要认识到：气质是受遗传因素影响较大的一个因素，在个体心理发展的早期阶段就已有明显的表现，随着年龄的增长而较少发生重大的变化，表现相对稳定；气质贯穿在人的心理活动和行为方式之中，对人的智力活动、学习活动以及实践活动等都有一定的影响。

因此，要从每个人的实际出发，充分发挥自己的长处。

(二)要认识到气质类型没有优劣之分 气质明显地影响着一个人的活动，甚至影响着人们的事业。

那么，是否可以说，具有某种气质的人事业上一定成功，具有某种气质的人定然一事无成呢？

否。

因为，气质没有好坏之分，每一种气质都有其积极的和消极的一面，它只能影响人们智力活动的方式，不能决定人们智力发展的水平。

任何气质类型的人只要合理发展，都可以到达理想的彼岸。

众所周知，俄国文学家普希金、赫尔岑、克雷洛夫和果戈理就分别属于胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。

实际上各种气质类型没有绝对的优劣之分，每一种气质类型都有其积极方面的特征和消极方面的特征。

多血质的学生，活泼热情，能迅速适应新环境和新的学习、工作条件，但思想感情不够深刻和稳定，变化无常，办事不够沉着冷静；在智力活动中，他们可能表现为发散性思维能力强，善于求异思维，思考问题灵活，也可能表现为动摇、易受暗示性。

胆汁质的学生，热情直爽，办事果断，有魄力，敢负责，但容易暴躁，控制不住自己的情绪；在智力活动中，他们可能表现为迅速、有广度、强度大，也可能表现为冒失、缺乏计划性。

粘液质的学生，冷静沉着，一旦形成某种想法，就比较坚定持久，但对人对事比较冷淡，也比较固执；在智力活动中，他们可能表现为有条理、镇定，也可能表现为呆板，思维不敏捷。

抑郁质的学生，容易疲劳，胆小怕事，畏首畏尾，但遇事审慎，观察细致，思想敏锐，办事踏实，认真负责；在智力活动中他们可能表现为好思索，有深度，擅长分析，也可能表现为疑虑重，以自我为中心，退缩性强。

因此，大学生完全没有必要改变自己的气质类型，也不能因为不喜欢他人的气质而对其加以厌恶或疏远。

任何气质类型的大学生，在克服自己的消极气质特征、发扬积极气质特征的基础上，都有可能形成良好的个性，在事业上取得各自应有的成就。

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>