

<<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：9787040345568

10位ISBN编号：7040345560

出版时间：2012-6

出版时间：杨京媛 高等教育出版社 (2012-06出版)

作者：杨京媛 编

页数：167

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

根据教育部相关文件的精神，结合高职生的身心发展特点和社会实际，编写了这本具有一定的理论性和操作性的心理健康教育教材。

《大学生心理健康教育》结合当代高职生所要面临的学习、生活、工作的实际情况，以普及大学生心理知识、促进大学生健康人格的养成为主线，并围绕大学生的身心发展特点和以后职业生涯的具体需求，运用大量的心理学理论知识和实践案例来引导大学生心理健康的发展。

本书结构灵活，通过大量运用名言警句、寓言典故、心理案例、心灵美文和心理测试等环节，来增强理论性教材的可读性，通俗的语言能够使这本心理健康教材更易阅读和自学。

本书可作为高职高专院校心理健康教材，也可供心理健康教育同行和心理健康教育工作爱好者参考使用。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 认识自我充分发挥自我潜能 第一节 自我意识 一、什么是自我意识 二、自我意识在个体发展中的作用 三、自我意识的形成 四、八个人格阶段 第二节 大学生自我意识的特点及问题表现 一、大学生自我意识方面发展的特点 二、大学生自我体验方面发展的特点 三、大学生自我控制方面发展的特点 四、大学生常见的自我意识问题 第三节 自我意识的完善 一、正确的自我意识 二、积极的自我提升

第二章 适应发展与心理健康 第一节 认识适应与发展 一、什么是适应 二、什么是发展 三、适应与发展的关系 第二节 大学生适应与发展的的问题 一、理想与现实的冲突 二、学习适应不良产生的心理困扰 三、对专业不满意产生的心理困扰 四、人际关系不适应产生的心理挫折 五、生活琐事产生的心理冲突 六、自立要求与自理能力产生的心理矛盾 七、课余时间不知如何度过 第三节 人际关系 一、认识人际关系 二、人际关系形成的四个阶段 三、大学生宿舍人际关系 四、和谐人际关系的绊脚石 第四节 大学生主要的情绪困扰 一、焦虑 二、自卑 三、抑郁 四、嫉妒 五、内疚 第五节 大学生适应与发展的途径和方法 一、正确调控自我 二、合理规划目标 三、培养自立能力 四、增强人际关系 五、采取积极行动 第六节 大学生成功的基石——职业生涯规划 一、职业生涯规划 二、为什么要进行职业生涯规划 三、大学生职业生涯规划的流程 四、个人职业生涯规划设计书模板

第三章 学习心理 第一节 高职生学习概述 一、学习的含义 二、高职生学习的特点 第二节 高职生常见的学习心理问题及成因分析 一、高职生常见的不良学习心理 二、高职生不良学习心理的成因分析 第三节 树立科学学习理念合理使用学习策略 一、树立科学的学习理念：由学会”到会学 二、制定科学合理的学习目标培养专业兴趣 三、掌握有效的学习策略

第四章 人际交往 第一节 人际交往与高职生健康成长 一、人际交往与人际关系的含义 二、高职生人际交往的意义 三、高职生人际交往的特点 第二节 影响高职生人际交往的因素 一、影响高职生人际交往的不良心理 二、影响高职生人际交往的心理效应 第三节 良好人际关系的培养 一、良好人际关系的基本原则 二、掌握人际交往的技巧 三、化解矛盾、避免冲突的交往技巧

第五章 恋爱心理与性心理 第一节 大学生的恋爱心理 一、爱情 二、大学生恋爱的特点 第二节 大学生常见的恋爱问题与调适 一、选择的困惑与调适 二、单相思的苦恼及其调适 三、失恋的痛苦及其调适 四、网恋的心理调适 五、恋爱中的嫉妒心理 六、缺乏正确的处理方式 第三节 大学生的性心理 一、性的本质与性心理 二、个体性心理发展的过程 三、性心理健康的标准 四、大学生的性行为及其现状 五、大学生性心理问题产生的原因及特点 六、大学生性心理的调适 七、预防艾滋病

第六章 就业心理指导 第一节 树立科学的择业观 一、择业与择业观的概念 二、影响高职生择业的几种不良观念 三、树立科学的择业观 四、高职生如何选择工作 第二节 良好的择业心理准备 一、择业前的心理准备 二、良好的择业心态 三、择业时常见的心理障碍及调适方法 四、培养创业的心理品质 第三节 面试的心理准备 一、角色的转换 二、注重第一印象 三、客观地认识自我

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：案例及其分析 作为一名刚入学的新大学生，现在所处的环境发生了变化：大学校园的环境与中学相比，发生了较大改变，评价和生活的重心也发生了转移。学业地位下降，学习成绩的好坏已经不再像中学时那么重要，文体艺术等特长凸显出来，并备受关注，很多学生由以前的“尖子生”退化为“一般生”，原因在于大家几乎是在同一条分数线上被录取的。

生活自理能力显得尤为重要，大多数同学远离家乡父母，现实要求他们必须管理好自己的生活，使用好自己的钱物，安排好自己的娱乐活动，处理好自己的日常事务，各个方面都需要自己独立应对。

最近发现很多同学的身份证、一卡通、手机等丢失的现象，就属于自我管理不到位的情况。

大学中的人际关系出现复杂化和功利化倾向，中学生的交际范围狭窄单一，完全根据个人的喜好来决定交往对象，但大学生是连接校园和社会的过渡性桥梁阶段，人际关系复杂起来，有时候也夹杂着功利色彩，比如评优等方面，因而这里也成了培养交际能力的试验场，许多时候，你不得不面对你所不喜欢的交往对象，主要表现为宿舍关系、同学关系、必要的社交关系。

近几天就有不少同学来找我调换宿舍，主要原因在于独生子女不能适应集体生活，不能很快学会共处，沟通欠缺等。

特别是那些来自农村的大学生，在行为习惯、言谈举止等方面都有一个城市化的过程。

大学生角色与中学生角色相比，有人将其差异总结为四个“自由”，即时间安排的自由、学习方法的自由、信息获取的自由和金钱使用的自由。

这些自由一方面是他们渴望和追求的自由，另一方面，当自由真正来临时，他们又无法独自应对，显得不知所措，需要时间来适应，以进行角色转变。

如果同学们不能及时了解，并适应新的大学环境，定位好自己的大学生角色，就会出现角色定位障碍，主要是角色固恋和角色混乱。

角色固恋简单地说，就是面对新环境，仍然沿用中学生的生活行为模式，不能很好调整自己的生活行为模式，比如上面提到的学业地位下降的问题，存在这种问题的同学仍然“一心只读圣贤书”，依然将学业作为评价自己的根本标准，特别是在评优时，会只比较学习成绩的好坏，结果造成心理失衡，个人武断地认为那些搞文体活动的同学都是不学无术的。

角色混乱主要是指有些同学在面对新环境时，以前旧的生活行为模式被打乱了，而新的又未能很快地建立起来，就会发现不知如何定位自己，对未来方向彷徨迷惑，不知所措，没有确定的目标价值和计划，不能正确地认识自我。

这种情况具有普遍性，例如我们经常听到同学抱怨学不到东西，整天无聊死了，没意思等。

导致上述障碍的原因是角色期望与角色认同的矛盾，简单地说，就是理想与现实之间的矛盾。

在中学阶段，我们刻苦学习，都期望自己能进入理想的大学，在理想的大学中，我们想象讲课的教授都知识渊博、说话睿智、风趣幽默；想象大学校园环境优美、人文气息浓厚、实验设备精良；期望实现自己的“才子佳人”梦，到处充满了柏拉图式的浪漫情怀。

可现实却与自己的理想相差太远，从而导致同学们一下子不能接受自己在校园里的现实角色，即不能进行角色认同。

由于理想化的角色期望与现实环境的不符合，同学们就很难认同自己的角色。

角色认同需要一段时间，近来有的同学表现出退学的念头和想法，深层原因就在这里。

因此，大学生应该学会区分理想与现实的关系，理想是仅仅存在头脑里的想象，在现实中是不存在的，但并不是否认理想存在的必要性和积极意义，而是说要认识到他们的区分与不同。

我们有许多人生困惑都是由于没有分清理想与现实，将它们弄混淆了。

比如我们很多人，包括我本人，都曾经为父母吵架而经常烦恼过，原因在于，我们理想中的父母就应该是相亲相爱，怎么可以吵架呢？

其实这是与现实不符合的，不吵架的父母在现实中几乎是不存在的。

我们把理想当成了现实，将现实理想化了。

如果我们能区分理想和现实，就可以减少很多不必要的困惑和烦恼。

## <<大学生心理健康教育>>

通过上面的分析，我们不难发现，大学生角色定位很重要，也是我们现在迫切需要认识和解决的问题。

作为一名新生，首先要认识到，环境的改变使得角色要重新定位，针对新的大学环境，我们每个同学都要主动使自己适应新的大学环境，尽快形成并定位好自己的新的、不同于中学阶段的生活行为模式，更勇敢地承担起大学生角色所赋予的权利、责任和义务。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》结构灵活，通过大量运用名言警句、寓言典故、心理案例、心灵美文和心理测试等环节，来增强理论性教材的可读性，通俗的语言能够使这本心理健康教材更易阅读和自学。可作为高职高专院校心理健康教材，也可供心理健康教育同行和心理健康教育工作爱好者参考使用。

<<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>