

<<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：9787040358315

10位ISBN编号：704035831X

出版时间：2012-9

出版时间：雷生珍 高等教育出版社 (2012-09出版)

作者：雷生珍 编

页数：288

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

《大学生心理健康教育》按照教育部办公厅关于印发《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）的精神编写，包括教材（《大学生心理健康教育》）和教辅（《大学生心理健康教育同步成长册》）共两本，教辅为教材的必要部分。

在整体结构上，本教材分三大部分，第一部分为“心理健康基础知识”，第二部分为“了解自我，发展自我”，第三部分为“提高自我心理调适能力”，共12章。

在各章节的内容设计上，本教材将问题特征与理论说明融为一体，以体现本学科的科学性与实效性。各章配有“课外拓展”，作为各章内容的必要补充部分，或是对心理学最新发展成果的介绍，或是对更多生活中实际发生的案例的呈现，既弥补了课堂内教学的不足，又拓展了学生的视野。

本教材适于高职高专学生作为教材使用，也可供欲提高心理健康水平的同龄青年参考使用。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

《大学生心理健康教育》目录：第一部分心理健康基础知识 第一章大学生心理健康导论 第一节心理活动的特点和实质 第二节大学生心理发展的特点 第三节大学生心理健康的标准 第四节影响大学生心理健康的主要因素 第二章学校心理咨询 第一节心理咨询的概念和功能 第二节大学生心理咨询的意义和特点 第三节大学生心理咨询的内容和类型 第三章大学生的心理困惑及异常心理 第一节大学生常见的心理困惑及异常心理 第二节大学生常见的心理疾病及应对 第二部分了解自我，发展自我 第四章大学生的自我意识与培养 第一节自我意识概述 第二节大学生自我意识的发展特点和冲突表现 第三节大学生自我意识偏差及其调适 第四节大学生自我意识的评估 第五章大学生人格发展与心理健康 第一节人格概述 第二节大学生的人格特征 第三节人格发展异常的表现与评估 第四节大学生人格完善的途径和调适方法 第三部分提高自我心理调适能力 第六章大学期间生涯规划及能力发展 第一节大学生生活的特点及生涯规划 第二节大学生能力概述及发展目标 第三节大学期间生涯规划的制定 第四节学会管理时间 第七章大学生学习心理 第一节大学生学习的特点与心理机制 第二节大学生学习能力的培养及潜能开发 第三节大学生常见的学习心理障碍及调适 第八章大学生情绪管理 第一节情绪概述 第二节大学生的情绪特点及其影响 第三节培养良好的情绪 第四节不良情绪的表现及调适 第九章大学生人际交往 第一节人际关系概述 第二节大学生人际交往及影响因素 第三节大学生人际交往原则及技巧 第四节大学生人际交往障碍及调适 第十章大学生性心理及恋爱心理 第一节性心理的发展和大学生性心理的特点 第二节大学生性心理问题及调适 第三节大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题 第四节培养健康的恋爱观和择偶观 第十一章大学生压力管理与挫折应对 第一节压力管理 第二节挫折应对 第十二章大学生生命教育与心理危机应对 第一节生命的意义 第二节大学生心理危机的表现 第三节大学生心理危机的预防与干预 第四节大学生自杀 参考文献 《大学生心理健康教育同步成长手册》目录：第一章导论 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第二章学校心理咨询 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第三章大学生的心理困惑及异常心理 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第四章大学生的自我意识与培养 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第五章大学生人格发展与心理健康 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第六章大学期间生涯规划及能力发展 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第七章大学生学习心理 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第八章大学生情绪管理 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第九章大学生人际交往 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第十章大学生性心理及恋爱心理 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第十一章大学生压力管理与挫折应对 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动 第十二章大学生生命教育与心理危机应对 第一部分课外作业 第二部分自我认识 第三部分课堂活动

章节摘录

版权页：插图：3.困惑于婚前性行为 and “试婚”这除了与大学生性心理发育的成熟及角色的特殊性相关外，一方面受西方“性自由、性解放”的影响，另一方面也与我国在学校性知识教育上的薄弱、大众媒体宣传的不适当有关。

这个问题的重点在于优化人们对婚恋与性科学知识和社会的认知，强化责任意识，对自己、对朋友、对父母、对社会和集体应承担不同内容与程度的责任。

4.单相思与爱情错觉 单相思是指异性关系中一方倾心于另一方，却得不到对方回报的单方面的“爱情”。

爱情错觉是指在异性间的接触往来关系中，一方错误地认为对方对自己“有意思”，或者把双方正常的交往和友谊误认为是爱情的来临。

爱情错觉是单相思的另一种形式，它常常使当事人想入非非，自作多情。

单相思与爱情错觉，都是恋爱心理中的一种认知上和情感上的失误。

单相思使某些同学陷入痛苦的境地，处于空虚、烦恼，甚至绝望之中。

处理不好，会对今后的婚恋生活产生消极影响。

因此，陷入单相思的大学生要及早止步，另做选择。

要想克服单相思和爱情错觉，就要正确理解爱情的深刻含义，用理智驾驭情感，尊重对方的选择，不可感情用事。

六、大学生恋爱过程中的不良行为 1.婚前性行为 有人曾在我国台湾地区对大学生作了一次性观念调查，约20%的大学生有过性交史。

尽管不少人对婚前性行为持肯定态度，认为只要男女两相愉悦就可以发生性关系或者在一起生活；虽然婚前性生活体验的上升趋势带有世界性。

但自20世纪60年代以来，西方各国婚前性行为泛滥，未婚母亲和非婚生子女增多，所造成的严重社会问题却是不争的事实。

因为它所带来的问题，往往超出了个人的承受能力。

无论是在生理方面，还是在心理方面；也无论是当时性感受的效果，还是对婚后性生活的影响，婚前性交都具有不良作用，这不只是传统的性道德的问题（当然也不是大逆不道）。

2.恋爱动机不纯 有些同学的恋爱动机不是出于爱情本身，而是为了弥补内心的空虚孤独、随大流的从众心理，玩弄异性或其他畸形心理。

这类同学在择偶时很少把恋爱行为与婚姻结合起来考虑，缺乏责任感。

还有极少的同学为了显示自己的魅力，同时和几个异性同学交往、周旋，搞多角恋爱，畸形恋爱，甚至和谁都不确定恋爱关系。

3.感情纠葛 三角恋爱、父母的反对、周围人的非议、恋人之间的矛盾、误解和猜疑等都是恋爱中经常出现的现象，这些现象都极易发生冲突，酿成悲剧，最终对所有当事人产生不良后果。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》适于高职高专学生作为教材使用，也可供欲提高心理健康水平的同龄青年参考使用。

<<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>