第一图书网, tushu007.com

<<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：9787040362077

10位ISBN编号：7040362074

出版时间：2012-10-01

出版时间：高等教育出版社

作者：周树军，刘国权，尤世红，等 编

页数：240

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《大学生心理健康教育》共分十章：第一章，大学生心理健康导论；第二章，大学生自我意识；第三章，大学生人格发展；第四章，大学生学习与能力培养；第五章，大学生情绪管理；第六章，大学生人际交往；第七章，大学生恋爱与性心理；第八章，大学生压力管理与挫折应对；第九章，大学生网络心理；第十章，大学生生命教育与危机干预。
教材编写注重理论联系实际、讲授与学习结合、注重认知与技能的培养，帮助学生更好地认识自我，及时针对可能发生的心理问题进行预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康导论第一节 大学生心理健康概述第二节 大学生常见心理问题第三节 认识心理咨询第二章 大学生自我意识第一节 自我意识概述第二节 大学生自我意识的特点第三节 大学生自我意识的偏差第四节 大学生自我意识的完善第三章 大学生人格发展第一节 人格概述第二节 大学生的人格特征与积极人格的培养第三节 大学生常见人格障碍及调适第四章 大学生学习与能力培养第一节 大学生学习第二节 学习策略与学习能力培养第三节 大学生生涯规划第五章 大学生情绪管理第一节 情绪概述第二节 大学生情绪发展特点第三节 大学生良好情绪的培养第四节 大学生不良情绪的调适第六章 大学生人际交往第一节 大学生人际交往概述第二节 大学生常见人际交往问题与调适第三节 大学生建立良好人际关系的智慧第七章 大学生恋爱与性心理第一节 大学生恋爱心理特点和常见问题第二节 大学生健康恋爱观的培养第三节 大学生性心理发展特点和常见问题第四节 大学生健康性心理的培养第八章 大学生压力管理和挫折应对第一节 压力和挫折概述第二节 大学生常见压力及管理第三节 大学生常见挫折及应对第九章 大学生网络心理第一节 大学生网络心理概述第二节 大学生常见网络心理问题与调适第三节 大学生健康网络心理的培养第十章 大学生生命教育与危机干预第一节 关注生命第二节 大学生心理危机及预防措施第三节 大学生心理危机的识别与干预参考文献

章节摘录

（二）学习动机的作用　　对大学生而言，学习动机在学习中发挥着重要作用。
（1）学习动机决定学习方向，学习动机以学习目的为出发点，它是推动学生为达到一定的学习目的而努力学习的动力。
没有明确的学习目标的学生自然不会产生动机力量，因此，学习动机首先要求学生懂得为什么学，朝着什么方向努力。
（2）学习动机决定学习过程，学生是否能持之以恒，差异在学习动机，美国心理学家阿特金森于1980年全面探讨了有关动机研究得出了“完成某项学习任务所需要的时间与对这项任务的动机水平为正相关”。
（3）学习动机影响学习效果。
沃尔伯特研究了动机水平与学习成就的关系后得出“学习动机越强烈，其学习成绩越好，其正相关达98%”。
学习动机不足导致我们在学习上出现了不少问题：不注重思考、不求甚解，只是按照考试需要死记硬背；不能把所学的知识相联系来加深对学科的理解；不会对自己所学的学科做详尽的资料搜集或深入研究，从而提出新的观点；不会制订长远的学习目标或具体的学习计划，极少主动调整自己的学习方法。
（三）学习动机与学习效果的关系　　学习动机的强度和性质影响着学习的方向、进程和效果，一般而言，学习动机与学习效果是统一的。
表现在学习动机可以促进学习，提高成绩。
而且，学习动机不同，学习效果也不一样。
研究表明，学生的学习动机是存在差异的。
优等生的学习动机不但内容较广，而且水平较高。
差等生的学习内容较窄，水平较低。
然而，在实际教学中往往会看到动机和效果不一致的现象。
有时动机强度过强但效果还很差，这说明动机强度与学习效率之间的关系并不是简单的直线关系。
耶基斯与多德森（R.Myerkes&J.D.Dodson，1908）等人的研究均已表明：学习动机强度的最佳水平不是固定不变的，而是根据作业的难度不同而不同。
难易适中的课题，最佳水平为中等动机强度；比较容易或简单的课题，其最佳水平为较高的动机强度；比较复杂或困难的课题，其最佳水平为较低的动机强度。
这一规律在心理学中被称为耶基斯一多德森定律，如图4-1所示。
……

第一图书网, tushu007.com

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