

<<大学生心理素质教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理素质教育>>

13位ISBN编号：9787122104403

10位ISBN编号：7122104400

出版时间：2011-3

出版单位：化学工业

作者：邓明珍//王瑞忠

页数：299

字数：504000

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>>

### 内容概要

本书依据《北京高校学生心理素质教育教学大纲》，针对高职高专学生的身心特点和思想实际来编写，具有一定的理论性和较强的实用性。

本书共分心理健康概论（卷首课）、心理现象（第一章～第四章）、人际关系（第五章～第七章）、职业生涯（第八章～第十章）、心理问题预防（第十一章～第十二章）五部分，从各个角度介绍了大学生在生活、学习、工作中遇到的心理素质问题，指出了其原因，阐述了调适方法。

本书可作为高职高专各专业的心理辅导教材。

## <<大学生心理素质教育>>

### 书籍目录

#### 卷首课 心理健康概论

##### 第一节 心理与心理健康

##### 第二节 大学生心理健康

##### 阅读材料

##### 心理训练

##### 思考与练习

#### 第一章 自我意识与自我完善

##### 第一节 自我意识概述

##### 第二节 大学生自我意识的发展与完善

##### 阅读材料

##### 心理训练

##### 思考与练习

#### 第二章 积极有效的情绪管理

##### 第一节 情绪概述

##### 第二节 大学生的情绪问题与情绪管理

##### 阅读材料

##### 心理训练

##### 思考与练习

#### 第三章 压力挫折与意志品质

##### 第一节 压力与应对

##### 第二节 挫折与应对

##### 阅读材料

##### 心理训练

##### 思考与练习

#### 第四章 良好个性的塑造培养

##### 第一节 了解自己的个性

##### 第二节 性格决定命运

##### 阅读材料

##### 心理训练

##### 思考与练习

#### 第五章 人际沟通与交往能力

##### 第一节 大学生人际沟通与交往概述

##### 第二节 大学生人际沟通与交往技巧

##### 阅读材料

##### 心理训练

##### 思考与练习

#### 第六章 性成熟与性心理健康

##### 第一节 大学生性成熟

##### 第二节 大学生性心理健康

##### 阅读材料

##### 心理训练

##### 思考与练习

#### 第七章 爱情心理与爱的能力

##### 第一节 爱情

##### 第二节 学习爱的能力

## <<大学生心理素质教育>>

阅读材料

心理训练

思考与练习

### 第八章 学习心理与学习能力

第一节 学习与学习心理

第二节 大学生常见的学习心理问题的自我调适

第三节 大学生学习能力的培养

阅读材料

心理训练

思考与练习

### 第九章 网络心理健康

第一节 网络与大学生

第二节 大学生网络心理及调适

阅读材料

心理训练

思考与练习

### 第十章 生涯规划与适应发展

第一节 生涯规划

第二节 大学生适应发展的自我调适

阅读材料

心理训练

思考与练习

### 第十一章 心理问题与咨询治疗

第一节 心理障碍与心理疾病

第二节 心理咨询与心理治疗

阅读材料

心理训练

思考与练习

### 第十二章 生命意义与学会感恩

第一节 生命意义

第二节 学会感恩

阅读材料

心理训练

思考与练习

### 附录 常用心理测量表

参考文献

## &lt;&lt;大学生心理素质教育&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：世界观是人们对整个世界的根本看法和根本观点的总和，它包含了人的自然观、社会观、历史观、人生观。

人生观是世界观在人生问题上的运用，世界观决定人生观。

价值观则是以世界观、人生观为基础的，有什么样的世界观、人生观，就会有什么样的价值观。

价值观与世界观相比，具有具体性的特点，它不像世界观那样是对整个世界的根本看法，而是对社会生活中事物和现象作出具体的判断和选择。

价值观与人生观相比，则具有多样性、广泛性的特点，它不只讨论人生价值问题，它讨论的问题更为广泛、具体、多样。

需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观所代表的个性倾向性是人从事各项活动的基本动力，决定着人的行为的方向，一个人的个性倾向是在实践活动中逐渐形成并发展起来的，它反映了一个人与客观环境之间的相互关系，以及一个人特殊的生活环境和经历。

个性倾向性也随一个人发展阶段的不同而不同。

在儿童期，支配其心理活动与行动的主要个性倾向是兴趣；在青少年期，理想和信念逐渐上升到主导地位；青年晚期和成年期，人生观和世界观支配着人的整个心理与行为，成为其主导的个性倾向。

当一个人的个性倾向成为一种稳定而概括的倾向时，就成为自己对自我、对他人、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式，从而构成了自我独特特点的性格特征。

(2) 个性心理特征 个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征，这种稳定的心理特征是个性倾向性稳固化和概括化的结果。

它包括气质、性格、能力等。

气质是一个人心理活动的动力特征。

一个人的气质特征主要是高级神经系统的特征（如强度、平衡性、灵活性）在心理活动动力上的表现。

气质有多种分类法。

气质的阴阳五行说。

中国古代医学《黄帝内经》将人的气质分为太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人。

气质的体液说。

古希腊医生希波克拉底（Hippocrates），设想人体内有血液（心脏）、黄胆汁（肝）、黑胆汁（胃）、黏液（脑）四种液体，并根据这些液体混合比例哪一种占优势，把人分为不同的气质类型：体内血液占优势属于多血质，热而湿，好似春天；黄胆汁占优势属于胆汁质，热而干，好似夏天；黑胆汁占优势属于抑郁质，冷而干，好似秋天；黏液占优势属于黏液质，冷而湿，好似冬天。

气质的体型说。

德国心理学家恩斯特·克雷奇默（Ernst Kretschmer）提出：有矮而胖的矮胖型，高而瘦的瘦长型，肌肉发达的斗士型等气质。

<<大学生心理素质教育>>

编辑推荐

<<大学生心理素质教育>>

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>