

<<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

出版时间：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

<<大学生心理素质教育>>

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>