第一图书网, tushu007.com

<<新编大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787302195924

10位ISBN编号：7302195927

出版时间：2009-4

出版时间：清华大学出版社

作者：江远，张成山 编

页数：348

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

内容概要

《新编大学生心理健康教育》以国内外心理健康研究的新成果、新信息为基础，并融入了长期从事大学生心理健康教育教师的经验，具有较强的时代性和针对性，是紧密结合大学生的心理特点，密切关注大学生的心理发展状况，适应大学生心理素质现状的心理健康教育教材。

本教材还体现如下特色：在国内高校率先进行了大学生心理健康教育语码转换式双语教学的尝试，通过双语教学强化心理健康教育相关概念；内容通俗易懂，去专业化；从我国实际出发，所选章节注重反映我国大学生的实际情况。

书籍目录

第一章　绪论第一节　大学生心理健康概述一、心理健康的含义与标准二、大学生心理健康状况与常见问题三、影响大学生心理健康的因素分析第二节　大学生心理与生理发展特点一、大学生生理发展的一般特点二、大学生心理发展的一般特点第三节　大学生心理健康教育的实施一、大学生心理健康教育的目标二、大学生心理健康教育的意义三、大学生心理健康教育的原则四、大学生心理健康教育的途径和方法 第二章　大学生自我意识与发展第一节　大学生自我意识的发展与特点一、自我意识概述二、大学生自我意识的发展三、大学生自我意识的发展特点第二节　大学生自我意识的矛盾与调适一、主观的我和社会的我之间的矛盾二、现实的我和理想的我之间的矛盾三、自尊与他人认同之间的矛盾四、自立和依附他人之间的矛盾第三节　大学生的自我教育一、正确地认识自我二、客观地对待自我三、积极地改造自我四、不断完善自我第三章　大学生健康人格的塑造第一节　人格概述一、人格及其特征二、人格的结构第二节　大学生不良人格及调控一、自我中心二、自卑三、懒散四、偏激五、急躁第三节　大学生人格障碍及其矫治一、人格障碍的表现模式二、人格障碍的类型三、人格障碍的自我矫正方法第四节　大学生健康人格的自我塑造一、健康人格的特征二、大学生健康人格的塑造第四章　大学生学业成就与心理健康第一节　大学生学习与学习心理概述一、学习概述二、大学的学习特点 三、当代大学生学习心理的特点第二节　大学生学习心理问题及其调适一、学习动机不当与调适二、学习效能感不强与调适三、考试焦虑与调适四、注意力不集中与调适第三节　大学生学习能力的培养一、树立科学的学习观二、掌握科学的学习方法第五章　大学生审美心理的塑造第六章　大学生的恋爱与性心理第七章　大学生的人际交往心理第八章　大学生的情绪及挫折的应对第九章　互联网与大学生心理健康第十章　大学生的职业心理与生涯规划第十一章　大学生心理咨询与心理危机干预参考文献后记

章节摘录

第二章　大学生自我意识与发展　　第一节 大学生自我意识的发展与特点　　一、自我意识概述
自我意识一般是指个体在社会化过程中逐步形成和发展起来的，关于自我及其与周围环境关系的多方面、多层次的认知与评价，是个体对自己多方面觉知的总和。
自我意识是由一系列态度和信念及价值标准所组成的有组织的认知结构，这个认知结构把个人的各种特殊习惯、能力、观念、情感、思想组织起来，贯穿于其经验与行为的各个方面。
自我意识是多维度的，是有层次和组织的，也是相对稳定而又不断发展的。
沙维逊（Shavelson et al.，1976）等人曾经提出一个有影响的自我意识组织的层次模型。
最上层的是一般的自我意识，次一级别的是较具体的9t我意识，包括学科自我意识、社会自我意识、情绪自我意识和生理自我意识。
每种次级的自我意识还包括更具体的下层自我意识，如社会自我意识包括伙伴、重要他人的自我意识；生理自我意识包括生理能力和外表的自我意识等。
还有人把自我意识分为现实自我（actual self）、理想自我（ideal self）和镜中自我（100kin9—glassself）。
现实自我是个体对现实生活中实在存在的自我的认识。
理想自我是个体对想象中的理想化的自我的认识，如有的人会想象自己成为一个成功人士或著名影星，可以随心所欲做自己喜欢的事情，这就是对理想自我的情感体验。
有的人会将理想自我与现实自我混淆起来，表现为过于自负、自以为是等。
如果个体的现实自我与理想自我差别太大，而个体又无法改变这种矛盾，就可能出现心理障碍。
所谓镜中自我是指从别人眼中反照出来的自我形象，即在个体眼中别人是怎样看自己的。

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