

<<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：9787303094875

10位ISBN编号：7303094873

出版时间：2012-2

出版时间：北京师范大学出版社

作者：郭桂萍，曹洁 主编

页数：181

字数：251000

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

本书是一本反映大学生的心理发展特点、适应大学生心理素质现状的心理健康教育教材。本书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，从大学生中普遍存在的心理问题入手，针对性地进行心理健康教育。

本书吸收了国内外心理健康研究的新成果、新信息，融入了长期从事大学生心理健康教育教师的经验和体会，具有较强的时代性和针对性。在开篇就提出了大学生心理健康的新概念，在“自我意识”和“情绪管理”部分帮助大学生认识自己、塑造自己；“挫折心理和成功心态”部分为大学生提供了心灵养分；“学会与人交往和沟通”“学会恋爱与科学识性”，形成健康的性心理，是大学生走向社会所必需的；学习是大学生的主要任务，“大学生的学习心理”介绍了大学生中常见的学习心理问题，并提出了调适方法；“职业生涯规划 and 择业心理”，则针对大学生将要面临的就业问题，从择业前的心理准备和择业中的心理调适等方面进行了辅导；随着互联网在大学生中的普及，网络心理健康成为大学生心理健康教育不可忽视的重要内容，为此本书专门设立了“互联网与大学生心理健康”一章，以帮助大学生培养健康的网络心理；“心理咨询与心理危机干预”针对大学生中存在的心理问题和心理困惑，介绍了心理咨询和心理危机干预的具体方法。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

#### 第一章 大学生心理健康新观念

##### 第一节 心理健康与大学生

###### 一、健康新观念

###### 二、加强大学生心理健康的意义

##### 第二节 大学生心理健康的标准

###### 一、界定心理健康标准的基本原则

###### 二、大学生心理健康的标准

###### 三、正确看待心理健康的标准

##### 第三节 大学生心理健康的维护

###### 一、大学生的心理特点

###### 二、大学生常见的心理问题

###### 三、大学生提高心理健康水平的途径

#### 第二章 大学生的自我意识

##### 第一节 自我意识

###### 一、自我意识概述

###### 二、自我意识的形成过程

###### 三、自我意识的作用

##### 第二节 大学生自我意识发展的特点与常见问题

###### 一、大学生自我意识发展的特点

###### 二、大学生自我意识发展的常见问题

##### 第三节 大学生健康自我意识的培养

###### 一、影响大学生自我意识发展的因素

###### 二、培养大学生健康的自我意识

#### 第三章 大学生的情绪管理

##### 第一节 情绪、情感与情商

###### 一、情绪与情感概述

###### 二、情商

##### 第二节 情绪、情感与身心健康

###### 一、情绪、情感对身心健康的意义

###### 二、大学生常见的情绪困扰与心理健康

##### 第三节 大学生的情绪管理

###### 一、学会调节 与控制情绪

###### 二、培养健康情绪

#### 第四章 有效沟通与人际交往

##### 第一节 大学生人际交往及其心理因素

###### 一、人际交往概述

###### 二、大学生的人际关系

###### 三、影响大学生人际关

###### 系的心理因素

##### 第二节 有效沟通与人际交往

###### 一、有效沟通

###### 二、大学生人际交往的艺术

##### 第三节 大学生人际交往中常见的心理问题

###### 一、自负心理及其调适

###### 二、嫉妒心理及其调适

## <<大学生心理健康教育>>

三、猜疑心理及其调适

四、自卑心理及其调适

五、孤独心理及其调适

第五章 挫折心理与成功心态

第一节 挫折概述

一、挫折的含义

二、挫折的成因

三、挫折的影响

第二节 大学生对挫折的承受与应对

一、大学生对挫折的承受

二、大学生对挫折的应对

第三节 成功心态的培养

一、战胜自卑，秉持自信

二、跨越悲观，展现积极

三、突破怯弱，执著坚韧

四、打破陈规，开拓创新

五、摒弃懈怠，放飞热情

六、超越嫉恨，学会宽容

七、告别抑郁，享受快乐

第六章 学会恋爱与科学识性

第一节 恋爱是什么

一、恋爱的含义

二、恋爱与爱情

三、恋爱与性爱

四、恋爱的心理特征

第二节 大学生如何科学识性

一、性及性心理

二、掌握科学的性知识

三、培养健康的性心理

第三节 大学生如何正确恋爱

一、大学生恋爱的类型及特征

二、大学生恋爱的心理困惑

三、树立高尚的恋爱观

第七章 大学生学习心理

第一节 学习与大学生学习

一、学习的含义

二、学习的经典理论

三、大学生学习的特点

第二节 大学生学习的心理过程和心理因素

一、大学生学习的心理过程

二、大学生学习的心理因素

第三节 大学生常见学习心理问题

一、缺乏学习动机

二、学习方法障碍

三、学习意志障碍

四、考试心理障碍

第八章 职业生涯规划与择业心理

## <<大学生心理健康教育>>

### 第一节 大学生职业生涯规划

- 一、职业生涯规划的内涵
- 二、职业生涯规划的内容和步骤
- 三、大学生职业规划的误区

### 第二节 大学生择业心理准备

- 一、影响大学生择业的心理因素
- 二、大学生择业的客观环境

### 第三节 大学生择业心理调适

- 一、大学生择业心理问题
- 二、大学生择业心理调适

## 第九章 互联网与大学生心理健康

### 第一节 大学生的网络心理特点

- 一、互联网及其特性
- 二、大学生网络心理特点
- 三、大学生的网络心理需求

### 第二节 大学生常见网络心理障碍与调适

- 一、大学生网络心理障碍
- 二、网络心理障碍的特点

### 第三节 大学生健康网络心理的培养

- 一、培养正确的网络认知和心态
- 二、大学生良好网络心理素质的培养

## 第十章 心理咨询与心理危机干预

### 第一节 大学生心理咨询

- 一、什么是心理咨询
- 二、心理咨询的发展
- 三、咨询的对象和内容
- 四、学校心理咨询的原则
- 五、大学生增进心理健康和预防心理问题的方法
- 六、大学生心理咨询的形式

### 第二节 大学生心理危机的识别与干预

- 一、什么是心理危机
- 二、大学生产生心理危机的原因
- 三、大学生心理危机的识别
- 四、心理危机干预及其步骤与策略
- 五、预防心理危机的有效对策

### 第三节 自杀的干预

- 一、大学生自杀的心理过程
- 二、大学生自杀的识别
- 三、大学生自杀的预防

### 参考文献

章节摘录

第二节 大学生自我意识发展的特点与常见问题一、大学生自我意识发展的特点自我意识是一种多维度、多层次的复杂心理现象，它由自我认识、自我体验和自我控制三个心理成分构成。

这三种心理成分相互联系、相互制约，统一于个体的自我意识之中。

在校大学生正处于自我意识发展的关键时期，其自我意识的发展出现了许多新的特点。

下面，从自我认识、自我体验和自我控制三个方面来看大学生自我意识发展的特点。

(一)自我认识的主动性和自我评价的客观性自我认识是自我意识的认知部分，包括自我认知和自我评价。

自我认知是自己对自己身心特征的认识；自我评价是在自我认知的基础上对自己作出的某种判断。

进入高校的的大学生，刚刚摆脱了中学时期沉重的学习压力，便开始围绕个人发展、个人与社会的关系积极主动地探索着自我，尤为关注：“我是一个什么样的人。

”为了认识自我、发展自我，大学生自觉而主动地把自己和周围的同学、老师、先进人物进行比较，并把他们作为自己学习的榜样，力图将社会的期望内化为自我的品质。

大学生的自我认识呈现出自觉性和主动性。

多数大学生通过对自己进行分析评价，能够客观地认识现实的我，找到自我的优势，发现自我的不足，然后扬长避短，修正自我，使现实的我趋向于理想的我。

大学生的自我评价逐渐变得全面而深刻。

但是，在大学生中也存在着自我评价能力的个体差异：有的大学生要么高估自我，要么低估自我，且高估自我更为普遍；个别大学生的自我评价能力的偏差还很大；等等。

(二)自我体验的丰富性、敏感性、波动性和深刻性大学生丰富多彩的学习生活为他们发展自我体验的丰富性提供了有利条件。

同时，大学生由于对自我的认识还在不断进行中，个性还不够成熟和稳定，也缺乏驾驭情感的意志力量，因此，情感体验表现出明显的敏感性和波动性。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》由北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社出版。

<<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>