

<<大学生心理健康教育理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育理论与实践>>

13位ISBN编号：9787310033058

10位ISBN编号：7310033051

出版时间：2009-12

出版时间：南开大学

作者：张淑玲//杨凌东

页数：406

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理论与实践>>

内容概要

《二十一世纪高职高专精品规划教材：大学生心理健康教育理论与实践》共设计了九章内容，从全方位考虑了大学生成长中所遇到的主要问题，结合大学生心理的变化与需求，围绕大学生心理健康教育的紧迫性与必要性、自我意识、适应发展、人格完善、挫折心理、情绪管理、学习心理、人际交往、网络心理、性心理健康、恋爱心理、就业心理等方面的主题进行论述，力求贴近大学生的生活实际，体现心理健康教育的核心内容。

旨在使大学生通过这门课程的学习，能更好地认识自我，培养健康的人格，提高适应能力和对挫折的承受能力，以适应未来社会的激烈竞争，促进大学生的全面发展。

<<大学生心理健康教育理论与实践>>

书籍目录

第一章 绪论第一节 心理健康概述第二节 大学生心理健康的意义及标准第三节 大学生常见的心理问题及调适第二章 发展良好的自我意识第一节 自我意识概述第二节 大学生自我意识的特点与冲突第三节 自我意识的完善第三章 塑造完善的人格第一节 人格概述第二节 大学生人格障碍及调适第三节 塑造完善人格的方法与途径第四章 大学生的适应与发展第一节 适应与发展概述第二节 大学新生的适应障碍第三节 大学新生如何顺利渡过适应期第五章 大学生挫折心理第一节 挫折的概述第二节 大学生受挫后的反应第三节 大学生挫折承受力的培养第六章 大学生情绪管理第一节 认识情绪第二节 大学生常见的情绪障碍第三节 大学生情绪管理策略第七章 学会学习第一节 对学习的科学认识第二节 大学生学习的心理问题及调适第三节 大学生学习方法的培养第八章 建立和谐人际关系第一节 人际关系概述第二节 大学生人际交往不良与障碍第三节 人际交往的心理调适第九章 性与心理健康第一节 性的本质第二节 大学生性心理困扰及其表现第三节 培养健康的性心理第十章 树立正确的恋爱观第一节 爱情概述第二节 大学生恋爱的心理问题第三节 大学生恋爱心理调适第四节 大学生应怎样对待爱情第十一章 网络与心理健康第一节 大学生与互联网第二节 大学生网络心理问题及调适第三节 大学生网络心理健康的维护第十二章 理性择业与就业第一节 大学生职业生涯规划第二节 认清当前就业形势第三节 大学生择业的心理问题及其调适第四节 大学生面试的心理对策

<<大学生心理健康教育理论与实践>>

章节摘录

版权页：插图：一个人长期处于消极情绪的状态下，或处于激烈的情绪状态下，就会造成情绪障碍。在这种情况下，正常的心理和生理活动会受到影响，出现很多异常的心理和行为，若不及时采取各种调适措施，就可能引发出严重的后果。

1. 冷漠冷漠表现为对外界的任何刺激都无动于衷，无论是悲、欢、离、合、爱、憎都漠然视之。

冷漠者初期主要认为生活没有意义，心情平淡，出现抑郁状态，随后发展到强烈的空虚感，内心体验日益贫乏，不愿进行抉择和竞争，缺乏责任感和成就感。

例如：一女生曾这样认为：自我一出生，父母就教我与人竞争，别人会弹琴，我也得会弹，别人会跳舞，我也得会跳，别人考试第二我得第一，比来比去，虽然上了大学，但我觉得好没意思，父母真不该把我带到这个社会来。

所以平时这个女生表情平淡呆板，行动无生气，懒散，对他人的奋斗进取精神不理解。

冷漠状态对大学生的身心危害极大，它往往是个体压抑内心愤懑情绪的一种表现，表面冷漠，内心却备受痛苦、孤独、寂寞和不满、愤怒情绪的煎熬，有强烈的压抑感。

由于没有宣泄的途径，巨大的心理能量无法释放，心理平衡遭到破坏，容易导致各种生理和心理疾病。

冷漠是个体受到挫折后的一种消极的情绪反应。

个体长期遭受挫折却又无力改变，就会采用退让、逃避、冷淡的方式进行自我保护产生冷漠反应。

从小缺乏父母的关心爱护、家庭气氛紧张，也容易产生冷漠。

另外，性格内向、固执、心胸狭隘、思维方式片面的大学生容易在受挫后产生冷漠反应。

2. 暴躁暴躁是指容易发火、发怒、过分急躁，“一触即跳”，与他人发生矛盾，因一点小事就表现出粗野蛮横，这种人对外界的容纳性相当低，许多人还有很重的“哥们义气”。

例如：一位男生，一次一个好朋友告诉他晚间自习因占座位与别人发生了口角，这个男生为给朋友出气，立刻到教室，不分青红皂白使用木棒将人打伤。

大学生正处在身心急剧发展、情感丰富强烈、波动大的青春期。

<<大学生心理健康教育理论与实践>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育理论与实践》是二十一世纪高职高专精品规划教材之一。

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>