

<<大学生心理学基础>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理学基础>>

13位ISBN编号：9787312016943

10位ISBN编号：7312016944

出版时间：2004-7

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：陈选华

页数：277

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>

## <<大学生心理学基础>>

### 前言

《大学生心理学基础》前身为《大学生心理学》，于2001年9月首次面市后，受到广大读者欢迎，很快印刷两次达1万3千余册，仍不能满足广大读者需要。

为了适应时代的发展，作者对内容做了全面的修订，使内容更新、更系统、观点更加鲜明，语言更加精炼和优美，现以《大学生心理学基础》奉献给读者。

当前，我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，社会情况发生了复杂而深刻的变化，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育工作中，必须加强学生的心理健康教育。

大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。

它对于提高大学生适应社会的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。

为此，我们特编著了这本《大学生心理学基础》。

《大学生心理学基础》在原《大学生心理学》所具有的立意深刻，理论科学，特色鲜明，形式生动活泼的基础上，又形成了以下几个特点：1. 《大学生心理学基础》不仅具有理论性、趣味性，同时还具有可操作性，对大学生个性教育，健康人格的形成提供了科学的方法。

2. 《大学生心理学基础》在吸收近年来国内外心理学研究成果的基础上，结合多年的教学与科研工作实际，在很多方面有自己独到的见解，面目一新。

3. 《大学生心理学基础》体系严谨，贴近大学生实际，是一本很有特色的大学生心理学教材。

《大学生心理学基础》在编写过程中，得到了许多同志的支持，一些同行对《大学生心理学基础》的写作提出了许多有益的建议，在此谨向他们表示衷心的感谢！

## <<大学生心理学基础>>

### 内容概要

知识经济时代的到来给大学生的心理调适带来许多新的课题，大学生的心理健康教育引起了全社会的普遍关注。

本书以科学的精神，求真务实的态度，对当代大学生的身心发育与发展特征、自我意识、学习心理、情绪与情感、人际交往心理、恋爱及性心理作了较为全面的分析，旨在使大学生从心理科学的角度，用科学的眼光去审视自我，认识自我，学会进行自我心理评判、调适和矫正，努力培养和塑造健康的心理，从而在德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展。

本书撰写角度新颖、资料翔实，内容丰富多彩，是一本很有特色的大学心理健康教育教材。

## <<大学生心理学基础>>

### 书籍目录

前言第一章 现代心理学的研究与发展 第一节 心理学的发展历史 第二节 心理学的主要发展趋势  
第三节 心理学的基本知识 第四节 内容体系与意义 思考题第二章 大学生身心发展的基本特征  
第一节 大学生的生理发展与特点 第二节 心身异步现象 第三节 大学生的心理特征 第四节 生理变化对大学生心理的影响 思考题第三章 大学生健全的自我意识 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的特点 第三节 大学生自我意识的发展规律 第四节 大学生健康自我意识的培养 思考题第四章 大学生的学习心理 第一节 大学生学习概述 第二节 大学生的知识结构与能力培养 第三节 大学生中常见的学习心理问题及其调适 第四节 大学学习与心理健康 思考题第五章 大学生的情绪与情感 第一节 情绪和情感的本质 第二节 情绪和情感与大学生的自我发展 第三节 情绪智力及其意义 第四节 大学生中常见的情绪问题及其调适 思考题第六章 大学生的人际心理 第一节 人际交往与人际关系认知 第二节 大学生人际交往的动机、功能与特点 第三节 人际交往障碍及其产生的原因 第四节 人际交往的艺术 思考题第七章 大学生的恋爱与性心理健康 第一节 大学生的恋爱 第二节 大学生性心理 第三节 恋爱心理障碍与爱的能力培养 思考题第八章 大学生健全人格的形成和发展 第一节 人格概述 第二节 人格的形成和发展 第三节 人格与气质、性格 第四节 理想人格与健康人格 思考题第九章 大学生心理健康与心理健康教育第十章 大学生的择业心理第十一章 心理咨询与心理治疗 后记参考文献

## 章节摘录

3. 努力完善自我自我完善是个体在认识自我、悦纳自我的基础上, 自觉规划行为目标, 主动调节自身行为, 积极改造自己的个性, 使个性全面发展以适应社会要求的过程。

自我完善是个体自我教育最重要的方式, 它实际上是一个合理确立理想自我、努力提高现实自我的过程, 也就是一个主动改变现实自我以达到理想自我的过程。

(1) 确立正确理想自我。

确立理想自我就是在自我认识、自我悦纳的基础上, 按照社会的需要和个人的特点来确立自我教育的发展目标。

树立正确的理想自我, 最为重要的是要熟悉和了解社会, 认识社会发展的规律, 为理想自我的确立寻找合适的社会坐标; 积极探索人生, 理解人生, 树立正确的人生观, 为理想自我的确立寻找合适的人生坐标。

要完成这一任务, 就必须认真学习理论, 积极开展社会实践和人生实践, 在理性和感性的结合上真正认识社会, 在个人与社会的联系中认识有限人生的价值和意义。

在确立正确理想自我的过程中, 离不开榜样的作用。

在自我教育的整个教育的过程中, 自我意识、自我教育和榜样作用三者有如下关系: 产生自我意识萌发—自我发展意向—进行自我设计—寻找自我发展楷模—学习楷模—发展自我。

这说明, 教师应该向大学生提供有价值的榜样, 以促进其自我意识的发展。

当然, 在确立正确理想自我时, 还应合理确立自己的抱负水平, 避免由于抱负水平过高而造成人为的自我挫败。

(2) 努力提高现实自我。

提高现实自我是大学生不断修正现实自我的行为和相应的心理活动, 使之朝着正确理想自我的目标发展。

为了不断战胜旧的自我、重塑新的自我, 首先应该注意从“小我”走向“大我”, 既努力发展自己, 又绝不固守自我, 而是积极主动地为社会服务, 勇担历史重任; 既注重自我价值的实现, 又不仅仅追求个人价值, 而是在为他人和社会服务、为国家和民族作贡献的过程中实现自我的价值。

当然, 提高现实自我是一个长期的过程, 必须坚持不懈, 持之以恒, 才能使现实自我不断向理想自我靠拢, 并最终实现理想自我。

(3) 培养健全的意志品质。

意志健全的人, 在行动的自觉性、果断性、自制力和顽强性等方面都表现出较高的水平。

而对自我的有效监督和控制, 离不开意志的力量。

只有意志健全的个体, 才会做到对自我的有效控制, 从而最终实现理想自我。

因此, 每个人都应从培养自我健全的意志品质做起, 增强对挫折的承受力, 提高自控能力。

## <<大学生心理学基础>>

### 后记

不久前，一项以全国12.6万名大学生为对象的调查显示：20.23%的人存在不同的心理障碍，另一份调查报告显示：大学生由于自卑、失恋、受挫等心理因素而自杀已占大学生非正常死亡的第一位。近年来，有关媒体报导也表明，在大学生群体中，因心理问题而引发的犯罪正在逐年呈上升趋势。如何解决好大学生的心理问题，造就大学生健康向上的心理环境，已经成为深化我国高等教育体制改革与创新的重要课题。

为此，我们决定编写这部《大学生心理学基础》，在本书的编写过程中，我们始终本着科学的精神，求真务实的态度，在多年教学实践和深入研究的基础上，不断地进行知识创新，力图通过本书把一个时期以来，学术界在大学生心理学领域研究的最新成果与进展介绍给读者，同时我们还着力以马克思主义自然辩证法为指导，站在科学的前沿，对这门学科今后的发展趋势进行了探索。

本书的出版得到了许多同志的大力支持，一些同行、专家、学者对本书的写作提出了许多宝贵的建议，在此谨向他们表示深切的谢意！

## <<大学生心理学基础>>

### 媒体关注与评论

前言本书前身为《大学生心理学》，于2001年9月首次面市后，受到广大读者欢迎，很快印刷两次达1万3千余册，仍不能满足广大读者需要。

为了适应时代的发展，作者对内容做了全面的修订，使内容更新、更系统、观点更加鲜明，语言更加精炼和优美，现以《大学生心理学基础》奉献给读者。

当前，我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，社会情况发生了复杂而深刻的变化，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育工作中，必须加强学生的心理健康教育。

大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。

它对于提高大学生适应社会的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。

为此，我们特编著了这本《大学生心理学基础》。

本书在原《大学生心理学》所具有的立意深刻，理论科学，特色鲜明，形式生动活泼的基础上，又形成了以下几个特点：1．本书不仅具有理论性、趣味性，同时还具有可操作性，对大学生个性教育，健康人格的形成提供了科学的方法。

2．本书在吸收近年来国内外心理学研究成果的基础上，结合多年的教学与科研工作实际，在很多方面有自己独到的见解，面目一新。

3．本书体系严谨，贴近大学生实际，是一本很有特色的大学生心理学教材。

本书在编写过程中，得到了许多同志的支持，一些同行对本书的写作提出了许多有益的建议，在此谨向他们表示衷心的感谢！

作者

2004年5月于安徽工业大学

## <<大学生心理学基础>>

### 编辑推荐

前言本书前身为《大学生心理学》，于2001年9月首次面市后，受到广大读者欢迎，很快印刷两次达1万3千余册，仍不能满足广大读者需要。

为了适应时代的发展，作者对内容做了全面的修订，使内容更新、更系统、观点更加鲜明，语言更加精炼和优美，现以《大学生心理学基础》奉献给读者。

当前，我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，社会情况发生了复杂而深刻的变化，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育工作中，必须加强学生的心理健康教育。

大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。

它对于提高大学生适应社会的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。

为此，我们特编著了这本《大学生心理学基础》。

本书在原《大学生心理学》所具有的立意深刻，理论科学，特色鲜明，形式生动活泼的基础上，又形成了以下几个特点：1．本书不仅具有理论性、趣味性，同时还具有可操作性，对大学生个性教育，健康人格的形成提供了科学的方法。

2．本书在吸收近年来国内外心理学研究成果的基础上，结合多年的教学与科研工作实际，在很多方面有自己独到的见解，面目一新。

3．本书体系严谨，贴近大学生实际，是一本很有特色的大学生心理学教材。

本书在编写过程中，得到了许多同志的支持，一些同行对本书的写作提出了许多有益的建议，在此谨向他们表示衷心的感谢！

作者2004年5月于安徽工业大学

<<大学生心理学基础>>

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>