

<<大学心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787516100745

10位ISBN编号：7516100749

出版时间：2011-8

出版时间：吕澜 中国社会科学出版社 (2011-08出版)

作者：吕澜 编

页数：308

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>

## <<大学心理健康教程>>

### 内容概要

近年来，高校心理健康课程教学理念正在发生重大的变化。

第一，积极心理学的引入。

近年来，积极心理学的思潮正在对心理咨询、心理健康教育乃至整个学校教育和社会教育产生深刻的影响。

积极心理学强调正向的、发展的、立足于人的潜能和自我价值的观点越来越受到大家的关注和肯定。表现在大学生心理健康课程教学中，正在逐渐走出以关注大学生心理障碍为主的教材模式、教学模式，转而更强调关注人的发展和心理健康素质的提升，更关注人的幸福。

第二，大学生心理健康课程不仅要关注大学生此时此刻的心理健康与发展，也要关注大学生未来的人生课题和发展任务。

所以，大学生心理健康教育不能仅仅就此时此刻大学生的心理需要、心理问题谈心理教育，更要立足于大学生全面发展的视角，进行全面的引导，以期对大学生未来的生活产生积极的影响。

因此，大学生心理健康课程不应该是一门应急性的课程，而应该是一门素质教育课程，是学校通识教育的组成部分。

## &lt;&lt;大学心理健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 第一章 心理与健康概述 第一节 心理和心理发展 一 人的心理现象 二 心理的本质 三 心理学对人类行为的解释 四 心理发展阶段及特点 第二节 行为的生物学基础 一 遗传和行为 二 神经系统的结构和功能 三 脑作为心理活动的中枢 四 内分泌系统对行为的影响 第三节 心理与健康 一 什么是心理健康 二 异常心理与行为的界定 三 维护心理健康发展的途径 四 健康生活方式的评估 附录1 你的生活方式是否有利于健康？

附录2 心理咨询能帮你什么？

第二章 自我意识 第一节 自我意识概述 一 自我的概念 二 自我结构的三种观点 三 自尊与自我概念 第二节 自我同一性的确立与形成 一 自我同一性的含义 二 自我同一性的两种极端情形 三 自我同一性的四种状态 四 同一性扩散的表现 第三节 大学生的自我意识 一 大学生自我意识的独特性 二 大学生常见的与自我有关的心理困扰 第四节 自我意识的完善与提升 一 认识自我 二 积极的自我提升 三 自我表现——自觉的印象控制 四 积极的自我对话——自我实现的预言 附录1 你是个高自我监控者吗？

附录2 欣赏自己 第三章 人格与健康 第一节 什么是人格 一 对人格的理解 二 人格发展的影响因素 三 气质、性格与人格的关系 第二节 人格类型与特质 一 精神分析理论 二 人格特质理论 第三节 人格障碍与调适 一 行为怪癖型人格障碍 二 情感强烈、不稳定型人格障碍 三 紧张、退缩型人格障碍 第四节 健康人格 一 人本主义：自我实现者的特点 二 积极心理学：积极的人格品质 三 大学生健康人格的培养 附录1 你知道自己属于哪种气质类型吗？

附录2 培养健全的人格 第四章 学习心理 第一节 学习概述 一 什么是学习 二 行为学习 三 认知学习 四 大学生学习——“更高级”的认知学习 第二节 影响学习的心理因素 一 学习动机 二 注意、记忆与思维 第三节 大学生学习困扰的心理表现与调适 一 学习与心理健康 二 常见学习困扰的表现与调适 第四节 学会学习 一 行为的自我管理 二 管理你在大学的学习 附录 学会学习、学会生活——给大学生的30条忠告 第五章 情绪管理 第一节 情绪概述 一 什么是情绪 二 情绪产生的根源 三 大学生情绪的特点 第二节 不良情绪的调节和控制 一 焦虑 二 抑郁 三 愤怒 第三节 情绪与健康 一 情绪与健康的关系 二 提高情绪管理能力 附录1 你的情绪智力有多高？

附录2 笑的体验 第六章 人际交往 第一节 人际交往概述 一 什么是人际交往 二 我们为什么要交往 三 人际冲突与解决 四 大学生人际交往的特点 第二节 影响人际交往的因素 一 人际吸引 二 人际知觉：印象与归因偏差 第三节 亲密的人际关系 一 珍贵的友谊 二 “羞涩”的恋爱 三 “懵懂”的性心理 第四节 常见人际交往障碍的表现与调适 一 人际交往的困扰与调适 二 学会沟通 附录1 别让“社交恐惧”影响了你的交往 附录2 苏格拉底与失恋者的对话 第七章 心理障碍与治疗 第一节 心理障碍的解释与判断 一 “变态心理”概念的演变 二 “精神障碍”的界定 三 判断“心理异常” 四 “心理障碍”的分类 第二节 常见心理障碍的表现与成因 一 广泛性焦虑症 二 特定恐怖症 三 强迫症 四 疑病症 五 躁狂—抑郁症 六 精神分裂症 第三节 心理障碍的治疗 一 对心理障碍治疗的正确认识 二 心理障碍治疗的方法 三 预防比治疗更重要 附录 自杀的预防与干预 第八章 压力、健康和幸福 第一节 压力与压力反应 一 什么是压力 二 压力的来源 三 压力反应 第二节 压力应对与管理 一 心理应对策略 二 生理应对策略 三 有效的压力管理策略 第三节 做一个健康幸福的人 一 对幸福的解析 二 做好幸福的功课 附录1 不良压力症状自我评估 附录2 为你的健康和幸福干杯！

参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：（三）自我监控 心理学家斯奈德于20世纪70年代提出了自我监控概念，他认为，高自我监控者具有3个特征：关注行为的适宜性，对情境线索敏感，并以此作为行为调节的指南。自我监控是一种调节自我表现，使个人的行为适合于情境的能力，是个体的一种社会适应机制。在用一定的印象管理策略来影响别人的过程中，有的人技巧比其他人高些，而有的人则差些。我们可以说前者的自我监控能力强些，而后者的自我监控能力差些。

在斯奈德看来，高自我监控者，对他人在社会情境中的语言和非语言表达及自我表现非常敏感。他们会以他人的行为表现作为线索来调节自我表现。

他们往往具有很好的变通性，适应性强；相反，低自我监控的人不注意别人的行为表现，其自我表现也发展得不完善。

这一类人对别人总是表达自己真实的情绪和态度。

简单地说，自我监控水平高者能在不同的社会情境下做出不同的反应；而自我监控水平低者，外显行为与内部态度更一致，不太受情境的影响。

对心理监控的研究仍是当前社会心理学与人格心理学研究的热点之一。

（四）自我效能感 自我效能感是著名心理学家班杜拉于1977年提出的概念。

自我效能感是指人对自己能否成功地进行某一成就行为的主观判断，它与自我能力感是同义语。

具有较高自我效能感的人，有一种积极的情绪体验，他们易于给自己提出高目标、高要求，并努力工作以达到此目标。

目前，对这一概念有多方面研究。

核心问题是探讨这一概念与其他变量如结果期望、结果价值等之间的关系。

举一简单的例子：一个人想考研究生，他相信经过努力学习，是可以考上的，这是结果期望；他相信自己有刻苦学习的能力，这是自我效能期望；而结果价值是指他对考上研究生是否有意义的估价。

研究表明，这三个变量虽然都与行为倾向相关，但三者彼此间却两两无关。

或者说，这三个变量都是独立影响个体行为的因素。

自我效能感对人的行为的影响很大。

它在一定程度上决定了人们对活动的选择及对该活动的坚持性；影响人们在困难面前的态度；影响人们的思维模式和情感反应模式，进而影响新行为的获得和习得行为的表现；同时还会影响人在活动时的情绪。

影响自我效能感形成的因素主要有两个，一是个体成败的经验；二是个体的归因方式。

关于这一点我们会在后面加以阐释。

二 自我结构的三种观点 最早由詹姆斯于1890年把自我概念引入美国心理学，他认为，自我是我们所有经验的中心，只有在理解了自我的背景下才能理解所有的心理过程。

随着行为主义的兴起，对自我的兴趣有所减弱，行为主义之父华生反对研究内部过程和使用现象学意义上的自我报告，强调对外显行为作客观的测量。

但在20世纪40年代，以奥尔波特和罗杰斯的研究为代表的理论又掀起了自我研究的新的浪潮。

（一）、罗杰斯的现象学理论 罗杰斯认为，每一个人都生活在一个以自我为中心而又不时地变动的经验世界里。

这个个人的经验和内心世界，罗杰斯将其称为“现象场”。

现象场的关键是自我，由那些代表着“主体自我”、“现实自我”或“自我”的感知和意义组成。

## <<大学心理健康教程>>

### 编辑推荐

通过《大学心理健康教程》提供的学习指导来扩展你的阅读，加强你的实践，相信你一定会发现心理学知识对你生活的意义。

<<大学心理健康教程>>

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>