

<<大学生心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787560843438

10位ISBN编号：7560843433

出版时间：2010-8

出版时间：同济大学

作者：潘玉腾 编

页数：227

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>

<<大学生心理健康指导>>

内容概要

本教材根据教育部、卫生部、共青团中央联合下发的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的意见》精神，注重结合高校培养目标和大学生实际，兼顾理论体系的基础性和科学性，加强实践能力和创新意识的培养；同时突出典型案例分析，辅以心理测试量表，增强可读性、趣味性和启发性；尽量引用最新研究资料和文献，开阔大学生视野，增强大学生心理健康意识，全面提高大学生心理素质。

本书共分十章，以大学生的心理健康成长为主线，在理论与实践的结合点上，针对大学生在校期间可能发生的各种心理问题和困扰，提出有关理论知识和心理调适的技能，以帮助大学生健康成长。

各章后附有讨论、案例及相关的测量量表，供读者学习理论知识后进行实践操作，以加深对自己的心理健康水平的认识 and 了解。

本书可作为各高等院校进行心理健康教育的教材，也适合作为大学生心理健康指导的自学读本。

<<大学生心理健康指导>>

书籍目录

前言第一章 心理健康与大学生心理健康教育 第一节 心理健康的含义与标准 第二节 大学生心理健康新理念 第三节 大学生心理健康教育的意义与实施 讨论：我们对心理健康应该要有何种态度？

附录1-1：心理健康自评(SCL-90自测)第二章 认知与大学生心理健康 第一节 认知概述 第二节 大学生常见的不合理认知 第三节 大学生不合理认知的调适方法 讨论：积极乐观的认知态度会带给人哪些好处？

附录2-1：个人评价问卷第三章 情绪与大学生心理健康 第一节 情绪概述 第二节 大学生常见的情绪问题及处理方法 第三节 大学生情绪调节能力的培养” 讨论：我们应如何正确看待和调节情绪？

附录3-1：抑郁自评量表 附录3-2：焦虑自评量表第四章 意志与大学生心理健康 第一节 意志概述 第二节 大学生常见的意志品质问题 第三节 大学生良好意志品质的养成 讨论：大学生该如何让自己拥有钢铁般的意志？

附录4-1：意志品质自我诊断第五章 人格与大学生心理健康 第一节 人格概述 第二节 大学生常见的人格问题 第三节 大学生健康人格的塑造 讨论：他为什么让人不喜欢？

附录5-1：艾森克人格问卷第六章 人际交往与大学生心理健康 第一节 人际交往概述 第二节 大学生人际交往中常见的问题 第三节 大学生人际交往能力的培养 讨论：生活中如何建立良好的人际关系？

附录6-1：人际关系测验第七章 爱情与大学生心理健康 第一节 爱情概述 第二节 大学生常见的爱情问题 第三节 大学生恋爱能力的培养 讨论：大学生恋爱的利弊？

附录7-1：大学生恋爱观心理自测表 附录7-2：大学生恋爱矛盾心理测评第八章 网络与大学生心理健康 第一节 网络成瘾概述 第二节 大学生网络成瘾问题 第三节 大学生网络成瘾的预防与调适 讨论：网络强化人际关系还是弱化人际关系？

附录8-1：大学生网络成瘾自测第九章 择业与大学生心理健康 第一节 择业心理概述 第二节 大学生择业心理偏差及调适 第三节 大学生择业的心理准备与面试 讨论：我们该如何面对求职中的复杂情况

附录9-1：测验你的择业倾向第十章 大学生心理问题的识别与预防 第一节 大学生常见的心理问题 第二节 大学生心理问题的识别 第三节 大学生心理问题的预防 讨论：如何主动接受心理健康教育？

附录10-1：自我意识测试

<<大学生心理健康指导>>

章节摘录

插图：2.自我意识的发展大学生的自我意识和自我教育能力进一步增强，深切地关心自我的发展，独立感、自尊心、自信心十分强烈，自我分析、自我评价、自我监督、自我教育的能力有了较大提高。例如，自我评价有了较高的客观性、连续性和稳定性，但高估和低估现象也时有发生；自我体验深但不稳定；自我控制水平明显提高，但有时还容易冲动。

总之，大学生自我意识发展中的矛盾较多，自我评价、自我教育的自觉性、客观性和稳定性存在较大的个体差异。

3.情绪情感的发展大学生情绪情感日益丰富，社会性情感得到充分发展。

由于大学生活动领域的扩大，生活体验更加丰富，产生了丰富复杂的情绪情感，呈现如下发展态势：从情绪表现的形式看，以外显为主向以内隐为主发展；从情绪控制的情形看，以冲动为主向以自制为主发展；从情绪引起的动因看，以直接具体为主向以间接、抽象为主发展；从情绪体验的内容看，以生理需要为主向以社会需要为主转变。

尽管大学生的情绪情感发展已接近成熟，但还没有真正成熟，仍然存在一些明显的弱点或缺陷。

例如，大学生情绪还有较大的情境性和波动性，有时这种情绪波动和随境而迁的特点表现得还相当明显，难以控制；大学生情绪的外显性与内隐性在矛盾中并存，在冲突中发展，这种局面给大学生的情绪适应带来一定困难。

4.性意识的发展大学生处于青年中期，生理发育已基本完成，性意识的明朗化与发展成为这个时期的重要特点。

其一，表现在对异性比较关注，以直接的或间接的方式接近异性，探索异性的秘密，或以各种方式引起异性的注意。

其二，表现在对爱情生活的追求。

这种心理的发展带来大学生个体塑造良好形象和个性的精神向往，但这种愿望又因大学生受经济地位影响及心理成熟度还不足以正确处理与异性的关系，从而存在种种烦恼和不安。

这亟需正确地引导和教育。

<<大学生心理健康指导>>

编辑推荐

《大学生心理健康指导》：普通高等教育大学生素质教育规划教材

<<大学生心理健康指导>>

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>