

<<大学生心理健康教育导论>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育导论>>

13位ISBN编号：9787561052723

10位ISBN编号：7561052723

出版时间：2007-9

出版时间：高校教材编委会 辽宁大学出版社 (2007-09出版)

作者：高校教材编委会

页数：238

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导论>>

### 内容概要

《21世纪全国普通高等学校心理健康教育规划教材：大学生心理健康教育导论》运用心理学及相关学科的理论，对大学生在自我认识、情绪调节、人际交往、恋爱心理、挫折心理、择业求职等方面遇到的矛盾和问题进行了系统分析，并提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的种种心理健康原则与方法，目的在于提高大学生心理素质，健全人格，增强他们承受挫折和适应环境的能力。

《21世纪全国普通高等学校心理健康教育规划教材：大学生心理健康教育导论》以“知识结构灵活、理论基础实用、内容丰富多彩、版式设计新颖”为理念，选取了大学生心理发展中九个最具有代表性、最基本的内容，贴近大学生的实际需要，同时注重理论与实践的结合，具有趣味性、实用性和可操作性。

为了帮助大学生更深刻地理解心理学相关知识，每章均附有心理小贴士和心理小故事。

为了使大学生更深入地了解自己，每章还附有相应的心理测试。

值得注意的是，心理测试具有很强的专业性，切不可滥用，更不应该根据测试结果妄下结论，而应该接受专业人员的指导与分析。

《21世纪全国普通高等学校心理健康教育规划教材：大学生心理健康教育导论》紧扣“健康、适应、发展”这一主题，围绕大学生的身心发展特点与生活实际展开论述，深入浅出，通俗易懂，实用性强。

它既可以作为大学生心理健康教育教材，也可以作为大学生提高自身修养、进行心理保健的读本。

对于广大教育工作者及学生家长来说，本书也不失为一本有价值的参考资料。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育导论&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 走出心理健康的误区——认识大学生心理健康 第一节 大学生心理健康概述 第二节 大学生培养健康心理的内容与意义 第三节 大学生培养健康心理的途径与方法 检验自我 认识自我 心理健康自我检测 心灵鸡汤 这八种快乐心情你有吗 第二章 知人者智，自知者明——大学生自我意识的发展 第一节 自我意识的基本内涵 第二节 大学生自我意识的基本知识 第三节 大学生健康自我意识的培养 检验自我 认识自我 你是一个成熟的人吗 心灵鸡汤 肯定你自己 第三章 领略和谐的魅力——大学生人格心理的健全 第一节 人格心理概述 第二节 大学生的人格发展与常见障碍 第三节 大学生健全人格的塑造 检验自我 认识自我 菲尔人格测试 心灵鸡汤 人格扭曲毁了他——马加爵人格分析 第四章 淡泊明志，宁静致远——大学生心理情绪的调节 第一节 情绪概述 第二节 大学生情绪的特征与差异 第三节 情绪对大学生的影响 第四节 大学生常见的情绪困扰及其调适 检验自我 认识自我 你的情绪稳定吗 心灵鸡汤 钉子的故事 第五章 海纳百川，有容乃大——大学生人际交往与心理健康 第一节 人际交往与大学生发展 第二节 大学生良好人际交往能力的培养 第三节 大学生人际交往与礼仪 第四节 大学生人际交往心理问题及其调适 检验自我 认识自我 你的人际关系和谐吗 心灵鸡汤 寻找快乐 第六章 开美丽的花，结坚实的果——大学生恋爱与性心理的调适 第一节 大学生的恋爱心理 第二节 大学生恋爱现象的心理透视 第三节 大学生的性心理 第四节 大学生常见性心理问题及其矫正 检验自我 认识自我 看看你的恋爱态度 心灵鸡汤 苏格拉底与失恋者的对话 第七章 雾里看花，水中望月——大学生网络心理的培育 第一节 正确认识网络世界 第二节 大学生网络心理的现状成因 第三节 大学生健康网络心理的培育 检验自我 认识自我 看看自己对网络的依赖程度 心灵鸡汤 网瘾四阶段脱瘾法 第八章 自古雄才多磨难——大学生挫折心理的调控 第一节 大学生的挫折心理及其成因 第二节 大学生受挫后的行为表现 第三节 大学生挫折心理自我调适的方法 检验自我 认识自我 你的抗挫折能力怎么样 心灵鸡汤 你也在井里吗 第九章 博观约取，厚积薄发——在心理上迎接成功 第一节 成才与心理健康 第二节 大学生成才心理问题易发区域——择业与求职 第三节 大学生健康成才心理的培养 检验自我 认识自我 什么职业适合我 心灵鸡汤 再试一次

## 章节摘录

版权页： 2.多血质 多血质的人行动具有很高的反应性。

这类人情感和行为动作发生得很快，变化得也快，但较为温和；易于产生情感，但体验不深，善于结交朋友，容易适应新的环境；语言表达具有感染力，姿态活泼，表情生动，有明显的外倾性特点；机智灵敏，思维灵活，但常表现出对问题不求甚解的倾向；注意力与兴趣易于转移，不稳定；在意志力方面缺乏忍耐性，毅力不强。

这种气质类型的典型代表有孙悟空、赵云、薛宝钗等。

3.黏液质 黏液质的人反应性低。

情感和进行动作进行得迟缓、稳定、缺乏灵活性；这类人情绪不易发生变化，也不易外露，很少产生激情，遇到不愉快的事也不动声色；注意力稳定、持久，但难以转移；思维灵活性较差，但比较细致，喜欢沉思；在意志力方面具有耐性，对自己的行为有较大的自制力；态度稳重，沉默寡言，办事谨慎细致，很少鲁莽行事，但对新的工作较难适应，行为和情绪都表现出内倾性，可塑性差。

这种气质类型的典型代表有沙僧、诸葛亮等。

4.抑郁质 抑郁质的人有较高的感受性。

这类人情感和进行动作进行得都相当缓慢、柔弱；情感容易产生，而且体验相当深刻，隐晦而不外露，易多愁善感；往往富于想象，聪明且观察力敏锐，善于观察到他人不易察觉的细微事物，敏感性高，思维深刻；在意志方面常表现出胆小怕事、优柔寡断，受到挫折后常心神不安，但对力所能及的工作表现出坚忍的精神；不善交往，较为孤僻，具有明显的内倾性。

这种气质类型的典型代表有林黛玉等。

在现实生活中，并不是每个人的气质都能归入某一气质类型。

除少数人具有某种气质类型的典型特征之外，大多数人都偏于中间型或混合型，也就是说，他们较多地具有某一类型的特点，同时又具有其他气质类型的一些特点。

气质与人格有密切的联系。

气质是先天禀赋，是人格形成的原始材料之一。

人格的形成离不开气质，气质能够使个人的全部心理活动都染上独特的色彩。

气质与人格的区别在于，人格的形成除了以气质、体质等先天禀赋为基础外，社会环境的影响也起着决定性的作用；而气质仅属于人格中的先天倾向。

（三）性格 性格（character）是指个人的品行道德和风格。

它是人格结构的重要组成部分之一，是个人有关社会规范、伦理道德方面的各种习性的总称，是不易改变的、稳定的心理品质，如诚实、坚贞、奸险、乖戾等可作为善恶、好坏、是非等价值评价的心理品质。

性格是后天形成的，而人格的某些方面（如气质）却是与生俱来的。

因此，我们有必要把性格和人格这两个概念区别开来。

## <<大学生心理健康教育导论>>

### 编辑推荐

《21世纪全国普通高等学校心理健康教育规划教材:大学生心理健康教育导论》紧扣“健康、适应、发展”这一主题，围绕大学生的身心发展特点与生活实际展开论述，深入浅出，通俗易懂，实用性强。它既可以作为大学生心理健康教育教材，也可以作为大学生提高自身修养、进行心理保健的读本。对于广大教育工作者及学生家长来说，《21世纪全国普通高等学校心理健康教育规划教材:大学生心理健康教育导论》也不失为一本有价值的参考资料。

<<大学生心理健康教育导论>>

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>