

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787561770382

10位ISBN编号：7561770383

出版时间：2009-5

出版时间：华东师范大学出版社

作者：吴才智，包卫 主编

页数：310

字数：496000

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>>

### 内容概要

本书围绕心理学的原理和方法，结合当代大学生心理健康教育的热点话题，密切联系实际，解析大学生在校期间遇到的各种心理问题，包括如何学习、时间与目标管理、能力开发、情绪调节、性格与气质的培养、和谐人际关系的建立、爱与性、网络心理与网络行为、职业生涯发展与规划等。运用贴近学生的现代理念与语言进行了深入浅出的探讨，提供了操作性强的自我提升方法，实现理论与实践的有机结合。

本书既可作为各高校大学生心理咨询、辅导、教学的公共课通用教材，也可作为大学生自我修养、心理保健的通俗读本或课外读物，同时也可作为教育工作者、广大家长、心理学爱好者的参考资料。

## <<大学生心理健康>>

### 书籍目录

- 第一章 大学生心理健康概述
  - 第二章 大学生自我认识与自信训练
  - 第三章 大学生人际关系与社会适应
  - 第四章 大学生学习心理与学法指导
  - 第五章 大学生情感心理与情绪管理
  - 第六章 大学生爱情心理与心理调适
  - 第七章 大学生性爱观念与性行为指导
  - 第八章 大学生人格健全与性格重塑
  - 第九章 大学生挫折应对与压力管理
  - 第十章 大学生网络心理与休闲指导
  - 第十一章 大学生生涯规划与职业指导
  - 第十二章 大学生心理障碍与自我防治
  - 第十三章 大学生生命教育与危机干预
  - 第十四章 大学生潜能开发与幸福追求
- 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：2.大学生的自我认识有不完善之处大学生的自我认识往往高于实际自我或别人的评价。

高度的自尊心，往往会使他们设立过高的目标，这又可能导致理想自我与现实自我的差异，从而产生抑郁与焦虑。

(二) 大学生自我认识的偏差与调适1. 过度自卑 (1) 过度自卑的表现。

自卑感是对自己不满、否定的情感，往往是自尊心屡屡受挫的结果。

这类人自我认识不客观，往往只看到自我的缺点而忽略了自我的长处，不喜欢自己、不能容忍自己的缺点和弱点，否定、抱怨、指责自己，看不到自己的价值或夸大自己的不足，感到自己什么都不如他人，处处低人一等，丧失信心，严重的还可能由自我否定发展为自我厌恶甚至走向自我毁灭。

(2) 调适的方法。

为了改变过度自卑，第一，应对其危害有清醒的认识，有勇气和决心改变自己；第二，应客观、正确、自觉地认识自己、无条件接受自己，欣赏自己所长，接纳自己所短，做到扬长避短；第三，正确地表现自己，对自己的经验持开放态度，同化自我但有限度；第四，根据经验，调整对自己的期望、确立合适的抱负水平，区分长期目标和近期目标，区分潜能和现在表现；第五，对外界影响相对独立，正确对待得失。

同时保持一定程度的容忍。

2. 过度的自我接受 (1) 过度自我接受的表现。

过度自我接受是有点自我扩张的人，他们高估自我，对自己的肯定评价往往有过之而无不及。

他们拿放大镜看自己的长处，甚至把缺点也视为长处，拿显微镜看他人的短处，把别人细微的短处找出来，他们的人际交往模式是“我好，你不好”、“我行，你不行”。

过度自我接受的人容易产生盲目乐观情绪，自以为是，不易处理好人际关系；而且过高评价滋生骄傲，对自己易提出过高要求，承担无法完成的任务、义务而导致失败。

(2) 调适的方法。

自尊心和自信心、好胜心、独立感等诸多形式都是大学生自我意识发展的主要表现。

要克服过度自我接受，首先，要看到自己的不足，承认自己也需要不断完善；其次，要看到他人的长处，欣赏他人的独特性；再次，多与他人交往，以开放的心态尊重和认真对待来自他人的反馈意见。

3. 自我中心 (1) 自我中心产生的原因及表现。

自我中心的人凡事从自我出发，不能设身处地进行客观思考。

只关心自己，一是当前先替自己打算，不顾忌他人的感受和需要。

他们往往颐指气使，盛气凌人，处事总认为自己对、别人错，好把自己的意志强加于人。

因而他们不易赢得他人的好感和信任，人际关系多不和谐，待人做事难得他人帮助，易遭挫折。

(2) 克服自我中心的方法。

要克服自我中心，先得摆正自己的位置，既重视自己也不贬抑他人，自觉地把自己和他人、集体结合起来，走出自我的小天地；其次要实事求是、恰如其分地评估自己，既不高抬自大，也不妄自菲薄；最后要学会移情，多设身处地地从他人的角度思考问题，尊重他人的感受、关心他人。

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康》是21世纪普通高等教育规划教材之一。

<<大学生心理健康>>

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>