第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787566304216

10位ISBN编号：7566304216

出版时间：2012-8

出版时间：王丽焕、张录全、 肖建伟 对外经济贸易大学出版社 (2012-08出版)

作者：王丽焕，张录全，肖建伟 编

页数：240

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

内容概要

《大学生心理健康教育教程》就大学生成长中遇到的具体问题，如人际交往、情绪管理、恋爱与性、职业规划、危机应对等，进行了科学的分析，提出了应对这些问题的一般原则与具体方法，以期达到消除大学生心理困惑，促进心理健康发展，养成良好的心理素质的目的。
全书重视实用性而非系统知识的传授，将重点放在心理健康知识的理解与运用上，目的在于提高大学生的自我调节和自我成长能力。

书籍目录

第一章 大学生自我意识 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的变化及特点 第三节 塑造健全的自我意识 第二章 大学生人际关系 第一节 人际关系的基本理论 第二节 大学生人际交往中常见的心理问题 第三节 大学生建立和谐人际关系的途径和方法 第三章 大学生学习心理 第一节 学习心理概述 第二节 学习理论 第三节 大学生常见的学习心理问题及调适 第四章 大学生恋爱与性心理 第一节 爱情理论概述 第二节 大学生恋爱的心理特点 第三节 大学生恋爱的心理困惑与调适 第四节 大学生的性心理 第五章 大学生情绪管理 第一节 情绪概述 第二节 大学生常见情绪困扰 第三节 大学生情绪管理 第六章 大学生挫折应对 第一节 挫折概述 第二节 大学生常见挫折及其影响 第三节 挫折的认知与应对 第七章 大学生职业生涯规划 第一节 职业生涯规划基本理论 第二节 大学生职业生涯规划发展中常见的心理矛盾与心理现象 第三节 大学生职业生涯规划中心理问题的防治与调适 第八章 大学生生命教育与心理危机干预 第一节 生命教育 第二节 大学生心理问题和精神类疾病的识别 第三节 大学生心理危机的识别与干预 附录 1.中国大学生心理测评量表（1） 2.中国大学生心理测评量表（2） 参考文献

章节摘录

版权页： 插图： （一）自我中心与从众心理 自我中心和从众心理是大学生中比较常见的两种相反的自我观念。
前者过分关注自我，不考虑他人的需要和感受；而后者则往往忽视自己的想法，压抑自己的观点，丧失自我。
1.自我中心 以自我为中心的人，往往想问题和做事都从“我”出发，不能进行客观的思考和分析，盛气凌人。
他们常不能赢得别人的好感与信任，人际关系大多不和谐。
大学生要克服自我中心，首先要摆正自己的位置，既重视自己也不贬低他人，自觉地把自己和他人、集体结合起来，走出自己的小天地；其次要实事求是、恰如其分地评估自己，既不骄傲自大，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。
2.从众心理 从众则是一种普遍的心理现象，因为个体在群体中生活，会不知不觉地遵从群体压力，在知觉、判断、信仰以及行为上，放弃自己的主张，趋向于与群体中多数人一致。
通常所说的“随大流”即是一种较为普遍性的从众行为。
在大学校园里常见的从众现象有：学习从众、消费从众、恋爱从众、作弊从众、入党从众、择业从众等。
从众心理人皆有之，但从众心理过强，凡事从众，就会导致独立性差，缺乏个体倾向性的世界观、人生观、价值观，自我意识薄弱，有碍于心理发展。
从众行为的过分普遍，反映了部分大学生自我意识弱化、独立性较差、缺乏独立人格的现象。
大学生要努力培养与提高自己独立思考和明辨是非的能力，遇事和看待问题时，既要慎重考虑多数人的意见和做法，也要有自己的思考和分析。
这样才能拥有一个真正属于自己的人生。
（二）自卑与自负 1.自卑 自卑是指“投射自我”低于“现实自我”，导致自我评价偏低，自愧无能而丧失自信，并伴有自怨自艾、悲观失望等情绪体验的消极心理倾向。
自卑常以一种消极防御的形式表现出来，如：嫉妒、猜疑、羞怯、孤僻、迁怒、自欺欺人、焦虑紧张、不安等。
2.自负 自负是指“投射自我”高于“现实自我”，导致自我评价过高，过度自信，夸大个人的能力，不善于向他人学习。
常常孤注一掷，盲目蛮干，结果常以失败告终。
自负与自卑产生于现实我与理想我的矛盾中，同属于自信的误区。
一般来讲，现实我与理想我总是不一致的，二者之间总是有着距离，如何看待这二者的距离直接关系着自我体验。

编辑推荐

《大学生心理健康教育教程》重视实用性而非系统知识的传授，将重点放在心理健康知识的理解与运用上，目的在于提高大学生的自我调节和自我成长能力。
《大学生心理健康教育教程》具有理论性、实践性、可操作性的特点。

第一图书网, tushu007.com

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