第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育概论>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育概论>>

13位ISBN编号：9787810528634

10位ISBN编号：7810528637

出版时间：2006-2

出版时间：安徽大学出版社

作者：王传旭

页数：277

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

前言

人类进入21世纪后，知识经济和信息社会的特征更加明显，科技的迅速发展、经济的转轨、社会的转型、东西方文化的交融与碰撞，引起了人们的思想观念、生活方式、价值取向的变化，也引起了人们心理的变化。
作为未来社会人才的大学生，面对社会变革和竞争的压力，不仅要有强壮的身体、精湛的业务技能、正确的思想和良好的道德，还必须有健康的心理和良好的社会适应能力，只有这样才能满足日益变化的社会的要求。
因而，加强大学生心理健康教育，培养健康的心理和健全的人格是社会不断发展对大学生素质的新要求。
青年大学生正处于生理、心理发展的重要时期，其生理发育基本成熟，但心理发育尚未成熟，他们的认知发展水平较高、思维敏捷、勤于思考、勇于探索，但是他们的情绪不够稳定，意志不够坚定，信念尚未形成，社会化程度还不够高。
面对社会的变革、人生的挑战，他们常常产生内心冲突，感到困惑，很容易受到伤害、产生苦恼，甚至出现心理障碍。
为此，高等学校要针对大学生的身心特点，加强对大学生心理素质的教育，提高他们的心理健康水平和社会适应能力。
开展大学生心理健康教育也是为了更好地贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发[2004]16号）的精神。
根据中央十六号文件的要求，大学生心理健康教育要坚持面向全体学生，坚持正面教育，根据学生身心发展特点和教育规律，提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展，增强高等学校德育工作的时代感以及针对性、实效性和主动性。
为此，教育部、卫生部、团中央专门颁发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政改[2005]1号）作为对高等院校大学生心理健康教育的指南。

内容概要

这本《大学生心理健康教育概论》共14章，内容包括大学生学习、生活、就业、人际交往、人格发展、危机干预等各方面，涉及不同群体大学生的心理及其调适，故它可以有效地帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成长、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高自身心理健康水平，促进大学生德、智、体、美等方面全面发展。

《大学生心理健康教育概论》在内容编写上体现了如下特点：

（1）全面性。

《大学生心理健康教育概论》是以全面提高大学生心理素质为目标，内容涉及不同群体的大学生学习、生活、人际交往、人格发展、求职择业等各方面，适用于不同类型、不同层次高等学校对大学生的心理发展进行教育。

（2）针对性。

这《大学生心理健康教育概论》是针对大学生心理发展的特点和大学生在学习、生活、交往、择业等学校对大学生的心理发展进行教育。

（3）实用性。

这《大学生心理健康教育概论》在内容上理论联系实际，既有心理学的基本知识，又有结合学生特点的论述，且每章都附有思考题，供教师和学生学习、思考。

适合教师教学和学生自学的需要，有利于增强学校心理健康教育的实效性。

（4）可操作性。

一方面，教师可以根据每章内容组织学生讨论、思考，通过教学互动促进大学生心理水平的提高；另一方面，《大学生心理健康教育概论》所附的测量量表，可供学生自测，以了解自己的心理健康水平和及时调适自己的心理。

书籍目录

序第一章 大学生心理健康概述第一节 心理健康概述第二节 大学生心理健康教育意义第三节 大学生心理健康的维护与促进思考题第二章 大学生身心发展特点第一节 大学生生理发展特点第二节 大学生心理发展特点第三节 大学生心理发展的矛盾思考题第三章 大学新生适应与辅导第一节 大学新生心理特点第二节 大学新生心理调适思考题第四章 大学生自我意识发展与完善第一节 大学生自我意识概述第二节 大学生自我意识发展偏差与调适第三节 大学生自我意识的完善思考题第五章 大学生品德心理第一节 大学品德心理概述第二节 大学生品德发展现状与分析第三节 大学生品德心理问题与教育思考题第六章 大学情绪、意志与心理健康第一节 大学生情绪与心理健康第二节 大学生意志与心理健康思考题第七章 大学生人格塑造与心理健康第一节 大学生人格心理概述第二节 大学生常见人格障碍与调适第三节 大学生健康人格培养思考题第八章 大学生学习心理与辅导第一节 大学生学习心理概述第二节 大学生常见学习心理障碍与调适第三节 大学生学习策略与技巧思考题第九章 大学生人际交往与心理健康第一节 大学生人际交往概述第二节 大学生人际交往障碍与调适第三节 大学生人际交往的艺术思考题第十章 大学生恋爱、性与心理健康第一节 大学生恋爱心理与调适第二节 大学生性心理与调适思考题第十一章 不同群体大学生心理与调适第一节 贫困大学生心理特点与心理调适第二节 网络沉迷大学生心理特点与心理调适第三节 女大学生心理特点与心理调适思考题第十二章 大学生择业心理辅导第一节 大学生择业心理概述第二节 大学生择业心理误区及调适第三节 大学生择业技巧与面试艺术思考题第十三章 大学生心理测量第一节 大学生心理测量概述第二节 大学生心理测量应用思考题第十四章 大学生心理危机的应对与干预第一节 大学生心理危机概述第二节 大学生心理危机应对与干预第三节 大学生自杀危机及干预思考题主要参考文献后记

章节摘录

自我意识不是生来就有的，它是个体在成长和社会交往过程中，逐渐形成和发展起来的，这一发展过程经历了一个相当长的时间，大约需要20年。
在这一形成和发展过程中，个体一方面通过社会交往，借助语言和思维活动，在认识他人等活动中逐渐认识自己；另一方面个体还通过对自己的活动结果进行分析以及对自己行为等的观察来认识自己。
一般来说，自我意识的发生发展大致经过了自我中心、客观化和主观化三个时期。
（一）自我中心期　在婴儿期的最初一两年里，个体没有自我意识，他们甚至不能意识到自己与外界的区别。
例如，他们吮吸自己的手指、脚趾，像吮吸母亲的乳头一样津津有味，这显然没有自我意识。
自我意识的原始形态是生理自我，它出现于8个月左右。
到了1周岁左右，儿童逐渐认识到自己的身体，开始意识到自己身体的感觉，学会了用各种名词来称呼身体的各部位，到3岁左右基本成熟。
3岁以后，自我意识的发展出现了新的特点，主要表现为：出现羞耻感和疑虑感；出现占有心和嫉妒心；更多地使用第一人称“我”；期望独立，要求“我自己来”，如走路不希望父母牵着手等。
虽然3岁左右自我意识得到较高的发展，但仍然没有完全摆脱自我中心，总是用自己的想法来解释周围的世界，并将自己的情感投射到外部世界。
（二）客观化时期　从3岁到青春期，被称作自我意识的“客观化时期”。
这一时期，个体深受社会文化的影响和熏陶，开始学习角色并形成自己的角色知觉。
此时，儿童在家庭、社区、幼儿园、学校等场所，在游戏、学习、劳动、交往等活动中，通过联系、模仿以及认同作用等，逐渐形成各种角色观念，如性别角色、家庭角色、伙伴团体的角色、学校中的角色等，即开始形成了社会自我。
青春期以前，个体的目光指向于外部世界，他们对外部世界有相当的兴趣和注意，但对自己的内心世界几乎视而不见，他们虽然也意识到自己是一个主体，可以充分意识自己的行为，但是他们对诸如情绪的主观感受、对世界的认识等，往往照搬成人的观点解释世界，还不会通过自己去认识外部世界。

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