第一图书网, tushu007.com

<<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：9787810608534

10位ISBN编号：7810608533

出版时间：2008-8

出版时间：张丽宏,赵阿勐、赵阿勐、 张丽宏 第二军医大学出版社 (2008-08出版)

作者：张丽宏，赵阿勐 编

页数：237

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

本书主要从心理健康概述、自我意识、新生适应、情绪、学习、人际交往、挫折、网络心理、生涯规划、爱情与性、心理障碍、心理咨询等方面阐述大学生心理卫生知识，着重分析大学生中最常见的心理问题，并介绍了调适的方法和途径。
本书力求从发展的视角看待和处理大学生的心理问题，充分利用现有资源和最新的研究成果，有效地突出教学用书与自我教育读本的双重功效，使其成为广大学生日常学习生活中有益的参考资料。
本书在编写中采用了国内外最新的心理学方面的资料，同时结合了高校心理卫生教育中长期积累的实践经验，具有较强的理论性和实践性。
本书内容详尽、案例丰富，针对性和实用性强，既可作为高等院校心理卫生课程的教材，也可以作为学生阅读、学习的读本。
参加本书初稿编写的人员有张丽宏（齐齐哈尔医学院）、赵阿勐（齐齐哈尔医学院）、李忠艳（东北林业大学）、周贤（绍兴文理学院）、周馨竹（齐齐哈尔医学院）等。
本书为黑龙江省教育厅人文社会科学项目《大学生发展性心理辅导研究》（11532212）阶段性成果。
本书由张丽宏、赵阿勐担任主编，由崔光成审稿、统稿。
本书在编写过程中参考了大量有关的教材和资料，并得到第二军医大学出版社编辑的具体指导和帮助，在此谨致谢意！
由于时间仓促，并限于编者水平，本书难免存在不足和疏漏，诚请广大读者不吝予以批评指正。

内容概要

《大学生心理健康教育导论》由长期从事心理学、心理健康学的教学和心理辅导、咨询工作的教师编写。
《大学生心理健康教育导论》共12章，针对大学生的身心特点论述心理健康教育的意义，认识自我意识塑造和大学新生的心理转型，在学习、生活中如何调整情绪和人际关系，以及互联网恋爱和求职中的心理应对和相应心理减压、疏导等问题。
《大学生心理健康教育导论》适于各层次的高等院校学生（文、理科的研究生、本科生、大中专学生）和社会青年阅读，既可被选作正式教材，也可作为辅助读物。

书籍目录

第1章 大学生心理健康教育概述——受益终生的教育第1节 心理健康及其意义第2节 大学生身心发展的特点第3节 大学生心理健康教育的目标与原则第4节 大学生心理健康教育的主要途径和方法第2章 自我意识——完善人生的前提第1节 自我意识概述第2节 大学生自我意识的发展第3节 塑造健全的自我意识第3章 大学新生的适应——心理转型的重要时期第1节 大学新生适应中常见的心理问题第2节 大学新生心理问题产生的原因第3节 大学新生适应不良的应对策略第4章 学习——成才的基础第1节 学习与用脑卫生第2节 大学生学习心理问题及其调适第3节 大学生学习能力与学习方法的培养第5章 情绪——健康的基石第1节 情绪概述第2节 大学生情绪的特点第3节 大学生常见的情绪困扰第4节 大学生的良好情绪与培养第6章 人际关系——成功的阶梯第1节 人际关系概述第2节 大学生人际交往障碍及调适第3节 大学生良好人际关系的形成第7章 互联网——与时俱进的利器第1节 互联网与大学生第2节 大学生网络心理及其调适第8章 恋爱与性——走向成熟的表现第1节 大学生的爱情与婚恋观第2节 大学生性心理的发展第3节 大学生性心理健康第9章 职业生涯规划——新的历史征程第1节 大学生的职业生涯第2节 大学生择业的心理准备第3节 大学生择业的心理问题第4节 大学生择业的心理调适第10章 心理压力——生存的困扰第1节 大学生心理压力分析第2节 心理压力的危害及其调节第3节 自杀及其预防第11章 大学生常见的心理障碍——发展的阻碍第1节 大学生心理障碍概述第2节 大学生常见的心理障碍第3节 大学生心理障碍的防治第12章 心理咨询——心理健康的有效手段第1节 大学生心理咨询概述第2节 大学生心理咨询的理论和方法第3节 自我心理调适参考文献

章节摘录

第1节　自我意识概述一、自我意识的涵义自我意识（self-consciotlsness）也称自我，是意识的核心部分，就是对“ 自我的认知 ”，是人对自己存在的觉察，即自己所认识到的自己的一切，包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体型等）、心理特征（如兴趣、爱好、能力、个性等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人相处的关系、自己在集体中的位置等）。
它主要包括自我观察、自我体验、自我控制、自我教育等形式。
自我意识是人意识发展的高级阶段，一般有如下4种分类。
1．按自我意识的结构要素划分自我意识是由知、情、意的统一所组成的高级反映形式，可分为认知自我、情绪自我和意志自我。
认知自我包括自我感觉、自我观察、自我观念、自我分析与评价等。
情绪自我包括自尊、自爱、自信、责任感、义务感、优越感等。
意志自我包括自主、自立、自制、自律等，主要表现为个体对自己行为表现的调节以及个体对待他人和自我态度的调节。
2．按自我意识的内容划分自我意识可分为物质自我、社会自我和精神自我。
物质自我是个体对自己身体、衣着、金钱等所有物质方面的一种意识，其中身体包括躯体、性别、体型、容貌、年龄、健康状况等生理方面的意识。
社会自我是指个体对自己在社会关系、人际关系中角色的意识，包括自己的地位、作用、应当承担的社会义务和权利意识等。
精神自我是指个体对自己的心理活动包括心理过程和个性心理特征的意识，主要是对自己个性心理特征的意识，包括对自己的性格、能力、态度、道德、理想、信念以及行为、习惯等的意识。
　3．按自我观念划分　自我意识可分为现实自我、投射自我和理想自我。
现实自我是指个体从自己的立场和观点出发，对自己目前实际状况的评价和看法。
投射自我是指个体想象他人对自己的评价和看法。
理想自我是指个体要实现的比较完善的一种自我境界或形象，是个人追求的目标。
4．按自我意识的作用划分自我意识可分为积极的自我意识和消极的自我意识。
像自信心、适度的自尊心、一定的责任感和义务感等属于积极的自我意识。
而自卑、自我否定、缺乏自制力等属于消极的自我意识。
此外，自我意识还可分为自我调节和自我导向，其中自我调节包括自我认识、自我辨析、自我监督和自我控制等方面，自我导向包括动机（含需要、动机、兴趣）和方向（含理想、信念、世界观、人生观）2个方面。
总之，自我意识是一种多维度、多层次的心理活动系统。
健康的自我意识首先应当是积极。
的自我意识，而健全的自我意识主要表现为认知自我、情绪自我与意志自我的协调与统一，表现为物质自我、社会自我与精神自我的协调与统一，表现为现实自我与理想自我的协调与统一，投射自我与他人对自己的实际评价和看法相一致。

编辑推荐

《大学生心理健康教育导论》是由第二军医大学出版社出版的。

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