

<<大学生心理适应与发展>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理适应与发展>>

13位ISBN编号：9787811374049

10位ISBN编号：7811374048

出版时间：1970-1

出版时间：胡剑虹 苏州大学出版社 (2009-12出版)

作者：胡剑虹 编

页数：307

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>

<<大学生心理适应与发展>>

前言

世界经济的一体化趋势，我国经济社会的飞速发展，造成了社会环境的躁动起伏和剧烈变化，由此给人们的心理世界带来巨大的冲撞和震荡，威胁心理健康的因素越来越多，也越来越复杂。

中国疾病预防控制中心提供的数字表明，全国大学生中16% ~ 25.4 %的人有心理问题，具体表现也不尽相同。

这种状况势必会影响大学生的身体健康和人格成长。

2007年，在季羨林先生95岁生日那天，温家宝总理看望他时说到了“和谐”这个话题。

季羨林说：“有个问题我考虑了很久，我们讲和谐，不仅要人与人和谐，人与自然和谐，还要人内心和谐。

”内心和谐是心理健康、人格健全的重要标志。

人的内心不和谐就会是悲观的、消极的、自卑的；相反，健康和谐的心态是乐观的、积极的、自信的、向上的。

心理学家张诗忠说：“只有每个人的幸福指数提高了，社会才能更加和谐。

追求内心的和谐，每个人都要握住一把开启健康的钥匙。

”从认知心理学意义上说，每位大学生既是演员又是观众。

大学生应该了解作为学生个体行为基础的心理机制，能够从自己和他人的外部行为表现来推测或研究观察不到的内在心理过程，从而进行反思内化，形成稳定的心理品质。

通过常规或特定的心理行为训练，挖掘和认识自身的不良认知，并学会对认知进行主动调控。

从应用心理学意义上说，每位大学生既是患者又是医生。

大学生应该学会及时处理日常学习与生活中所产生的一般性心理问题，掌握情绪管理和压力调控的基本技巧，培育良好的心理素质，如此才能正确认识复杂的社会现象，在激烈的竞争中变压力、挫折为动力，更好地争取和把握发展机遇。

从发展心理学意义上说，每位大学生既是学生又是教师。

大学生成长和历练的每一步都离不开心理学知识的指导。

从这一方面来讲，加强心理健康教育，就是“以人为本”、“以学生为本”的成才教育。

引导学生关注自身心理健康，启动学生早期心理疏导机制，建立科学的、成熟的心理防御机制，是每一位有志于成才的大学生健康成长的必经之路。

<<大学生心理适应与发展>>

内容概要

从应用心理学意义上说，每位大学生既是患者又是医生。大学生应该学会及时处理日常学习与生活中所产生的一般性心理问题，掌握情绪管理和压力调控的基本技巧，培育良好的心理素质，如此才能正确认识复杂的社会现象，在激烈的竞争中变压力、挫折为动力，更好地争取和把握发展机遇。

从发展心理学意义上说，每位大学生既是学生又是教师。大学生成长和历练的每一步都离不开心理学知识的指导。从这一方面来讲，加强心理健康教育，就是“以人为本”、“以学生为本”的成才教育。引导学生关注自身心理健康，启动学生早期心理疏导机制，建立科学的、成熟的心理防御机制，是每一位有志于成才的大学生健康成长的必经之路。

<<大学生心理适应与发展>>

书籍目录

第一章 大学伊始——新生适应与心理健康第一节 适应第二节 大学生适应不良的问题第三节 改善适应不良的训练策略第二章 呵护你的心灵——心理健康与人的生活第一节 全面理解心理健康第二节 影响大学生心理健康的因素第三节 大学生心理健康教育的内容、任务及意义第三章 知人者智自知者明——自我意识与心理健康第一节 自我意识概述第二节 大学生自我意识发展的特点第三节 塑造健全的自我意识第四章 修炼内功增强人格魅力——人格完善与心理健康第一节 人格概述第二节 大学生人格的形成与完善第三节 大学生人格的测评第五章 为自己负责做情绪的主人——情绪调控与心理健康第一节 情绪与情感概述第二节 大学生情绪与情感的特点第三节 大学生情绪和情感的调控与完善第六章 春天花会开——恋爱、性与心理健康第一节 恋爱与性第二节 大学生恋爱与性问题第三节 恋爱和性心理健康的培养第七章 求同存异外圆内方——人际交往与心理健康第一节 大学生的人际交往与人际关系第二节 大学生人际交往的原则与技巧第三节 人际吸引的因素和技巧第四节 大学生人际交往中的心理障碍与调适第八章 一棵草压垮一头骆驼——挫折应对与心理健康第一节 挫折概述第二节 挫折心理的成因及来源第三节 挫折的承受与应对第九章 e时代的幸福生活——网络与心理健康第一节 网络第二节 网络与大学生的心理问题第三节 网络成瘾的行为分析及对策第十章 开启心灵之门——大学生常见的心理障碍与心身疾病第一节 神经症第二节 人格与性心理障碍第三节 心身疾病第十一章 在人生的岔路口——求职择业与心理健康第一节 大学生择业心理概述第二节 大学生择业成功的心理品质第三节 大学生择业的心理障碍及其克服第四节 大学生创业心理品质的自我培养第十二章 天堂就在你心里——心理咨询与心理健康第一节 心理咨询概述第二节 心理咨询的过程与要求第三节 大学生心理咨询的内容、方法与原则主要参考书目

<<大学生心理适应与发展>>

章节摘录

插图：1.地位变化产生的自卑心理这类问题在大学新生中是比较常见的。

环境的变化引起大学生对自我认识的变化。

大学是人才荟萃之地，能考上大学的学生多数是当地中学的优秀学生，这些学生总是被老师的称赞、家长的鼓励、同学的羡慕所萦绕着。

所以，一般情况下，他们总是自我感觉良好。

但是到了大学，各地的出类拔萃的学生汇集在一起，昔日小河竞舟的佼佼者，而今在大学这条大江中若不奋力拼搏，就会有落后、沉没的危险。

面对新的环境和新的挑战，原有的优势和平衡被打破，不少人从鹤立鸡群变成了平庸之辈。

其中多数学生满怀信心和希望，开始新的拼搏，但也有部分同学因原有的优势被削弱甚至丧失，自尊心受到严重挫伤，导致自我评价失调，由强烈的自尊心理转变为自卑心理。

2.怀旧依赖带来的孤独心理这类问题主要发生在大一新生中。

新生入学首先面临的是生活环境的变化。

大学新生大多数都是第一次离开父母来到他乡，在人生地不熟的新环境里独立生活。

在上大学前，不少学生没有远离过家门，饮食起居多由父母包办，形成了较强的依赖心理。

而进入大学后，失去了往日家庭的特殊照顾，事事都要自己安排，这对于缺乏独立生活能力的学生来说是一个很大的变迁。

依赖性与独立性的反差和矛盾造成他们对原来生活方式无比依恋，对新生活方式难以适应。

因此，有的同学产生“独在异乡为异客”的孤独情绪，“每逢佳节倍思亲”的怀旧情绪和对陌生环境、新生事物的紧张情绪等；有的同学因缺乏独立生活的能力，一时生活上不能自理；有的同学开支无计划，时常出现“经济危机”；有的同学每天循环往复于三点一线（宿舍-教室-食堂），面对丰富多彩、目不暇接的校园文化生活无所适从；有的同学因缺乏集体生活的习惯，只知道接受组织与他人的照顾和帮助，不知道、也不会关心他人。

大学新生在遇到这些问题时，常常束手无策、郁郁寡欢，致使有的同学出现烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪和疲倦、失眠、注意力不集中等神经衰弱症状。

这些情绪的长期影响会诱发认知水平下降、习惯性无助、自我意识障碍等心理问题。

3.期望过高引起的失落心理每个年轻人都有远大抱负，都对未来充满着希望与幻想。

大学生常常按照自己的理想来规划学习、择业、恋爱等。

然而，生活的现实性与复杂性常常使他们烦恼困惑。

例如，在进入大学前，许多学生想象的大学是校园风景如画，教室宽敞明亮，师生团结友爱，处处欢歌笑语，充满诗情画意。

然而，进入大学，经过短暂的兴奋期之后，却发现现实中的大学并非想象的那么完美，且存在着许多不尽如人意之处。

<<大学生心理适应与发展>>

编辑推荐

《大学生心理适应与发展》是由苏州大学出版社出版的。

<<大学生心理适应与发展>>

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>