

# 《高等学校教材》

## 图书基本信息

书名：《高等学校教材》

13位ISBN编号：9787040353860

10位ISBN编号：7040353865

出版时间：2012-8

出版社：宁维卫 高等教育出版社 (2012-08出版)

作者：宁维卫 编

页数：298

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《高等学校教材》

## 内容概要

《高等学校教材:大学生心理健康与成才》以自我探索、人格发展、心理潜能开发、大学生成才等为主线,着重讲述大学生在成长过程中常见的心理问题及解决方法;分析大学生反常行为产生的原因及危害;指出开展大学生正当闲暇活动、指导选择职业等问题的重要性。同时还从心理学角度对当前大学生面临的全新问题(如何处理性成熟前倾与社会心理成熟滞后的矛盾、如何在网络世界不迷失自我等)进行了阐述。对大学生自我调节常见的心理问题和遇到比较严重的心理问题时如何求助等均有很好的指导作用。

## 作者简介

宁维卫，西南交通大学心理研究与咨询中心主任，教授，四川省学术和技术带头人，四川省教学名师，四川省心理健康教育研究会会长。主要教学与研究领域包括心理健康教育、青年心理学、灾难心理学等。近年来，根据社会发展的要求，积极开拓新的研究方向，涉及交通灾难应急与心理干预和干部心理教育等方面。主持并完成国家、教育部、四川省的多项研究项目，其中，国家“863计划”地震应急项目研究成果《灾难心理学——灾区学校青少年心理教育与危机干预》填补了相关领域的空白。主持的商家精品课“青年心理学”，于2009年获四川省教学成果一等奖（省政府奖），“大学生发展与健康心理学”于2010年获四川省第十四次哲学社会科学优秀成果三等奖（省政府奖）。

## 书籍目录

第一篇心理健康基础知识 第一章做心理健康的大学生 第一节心理健康对成才的意义 一、呵护心灵，走健康成才之路 二、培育积极心态，应对竞争社会 三、培养健全人格，做有魅力的大学生 第二节大学生心理健康的标准 一、心理健康是现代健康观的核心 二、探索自我，做最好的我 三、管理情绪，做乐观豁达的我 四、塑造坚毅品质，做坚强的我 五、学会竞争与合作，做精彩的我 第三节大学生心理发展的特点 一、自我分裂与统一 二、情绪动荡起伏 三、交往需要 四、性意识与性困惑 五、高水平思维与社会阅历缺失 第四节影响大学生成才的身体因素 一、健体有益于健心 二、身体形象与阳光自我 三、性冲动与性升华 第五节影响大学生成才的社会心理因素 一、培育法律意识，增强社会适应能力 二、遵守道德规范，培养诚信品质 三、勇于创新，激发心智潜能 思考题 第二章大学生心理咨询 第一节心理咨询的概念与功能 一、洞悉心理咨询 二、心理咨询可以排除心理困惑 三、心理咨询可以增强心灵的智慧 四、心理咨询可以丰富人生的体验 第二节大学生心理咨询的特点与程序 一、发展性心理咨询可以整合心灵成长的力量 二、寻求心理咨询帮助的流程 三、朋辈心理咨询 第三节大学生心理咨询的目标 一、短期心理咨询目标 二、长期心理咨询目标 思考题 第三章大学生心理障碍与危机应对 第一节心理障碍的概念和识别 一、识别心理障碍 二、克服心理障碍 第二节大学生常见心理障碍 一、跨越适应障碍 二、突破焦虑障碍，将压力转变为动力 三、战胜抑郁障碍，寻求生命的价值 四、超越人格障碍，寻求自我完善 第三节大学生心理障碍的预防 一、心理教育与心理咨询 二、心理训练与情感体验 三、心理冲突与心理疏导 第四节大学生心理危机干预 一、关注心理危机 二、识别心理危机 三、应对心理危机的方法 思考题 第四章生命教育 第一节生命的真谛 一、心灵对生命全程的允诺 二、做有生命价值感的“全人” 第二节生命价值的提升 一、爱自己，也是爱他人 二、创造生命价值，活出精彩人生 三、树立男女平等的性别意识和价值观 四、提高生存能力，提升生命质量 第三节生命教育活动 一、感恩行为 二、角色体验与沟通理解 三、欣赏生命，赞美生命 思考题 第二篇自我探索与潜能提升 第五章大学生自我意识与心理健康 第一节自我意识概述 一、自我意识是统领人格发展的“司令部” 二、“三个我”的分裂与统一 第二节认识与评价自我 一、自我认知偏差 二、印象整饰 三、寻觅真实的自我 第三节完善与发展自我 一、持续关注自我 二、全面认识自我 三、完全接纳自我 四、积极激励自我 思考题 第六章学习能力与发展 第一节大学生的学习特点 一、做学习的主人 二、“三人行，必有我师” 三、培育探究的意识 四、在实践中获得真知 第二节常见的学习问题 一、张弛有度，消除学习疲劳 二、调控学习焦虑，增强学习效能 三、兴趣是集中注意力的关键 第三节学习动机与学习效能 一、为自己加油，学会自我激励 二、目标定向合理，一步一个脚印 三、正确归因，把握成长的规律 四、克服困难，增强自我效能感 第四节认知风格、情绪、意志与学习效能提升 一、了解认知风格，扬长避短 二、积极情绪是学习的助力 三、意志坚强的人才能到达彼岸 第五节记忆与学习效能提升 一、有效学习的关键是把握记忆规律 二、学而时习之 第六节时间管理与学习效能提升 一、时间管理有助于更有效地支配时间 二、做善于分配时间的学习者 思考题 第七章创新潜能激发 第一节创新的本质 一、创新思维是创新能力最活跃的因素 二、开掘创新潜能，创造美好人生 第二节创新与人格完善 一、创新是成功的必备品质 二、人人都具有创新潜能 三、创新者的人格特征 第三节创新潜能的开发与激活 一、突破思维定势的头脑风暴 二、探求多种答案，创造性地解决问题 三、发散思维与逻辑思维的协调 思考题 第八章人格发展与完善 第一节人格概述 一、展示独特精彩的你 二、探究人格形成的观点 三、健康人格更有利于成就自己的事业 第二节大学生人格发展的缺陷 一、自我矛盾与自我缺陷 二、极端化情绪思维 三、自视甚高与阅历缺失 四、多元价值观冲击 五、知易行难与知难行易 第三节大学生人格异常及评估 一、人格异常是危及健康的“杀手” 二、人格评估是把握心理健康的关键 第四节健康人格塑造 一、健康人格的特征与内涵 二、塑造人格的方法与途径 思考题 ..... 第三篇心理调适与社会适应 主要参考文献

版权页：插图：（二）心理咨询的对象 心理咨询的作用已逐渐被大众接受，但是对心理咨询的实际接纳度仍然比较低。在一项针对公众的调查中，对“有了心理问题，你会怎么办”一题的回答，有近八成的人选择自己调节或向他人倾诉，只有两成左右的人选择心理辅导。有个很有趣的现象，人们可能会在他人有困扰时建议别人去做心理咨询，但是如果自己遇到困扰，会觉得没有必要或没有到那样的程度。那么，在什么情况下应该进行心理咨询呢？通常情况下，心理健康的水平可分为三个等级，一是健康常态，表现为情绪经常处于愉快、善于自我调节、社会适应良好；二是轻度失调，表现为生活中遇到烦恼或挫折时，容易产生消极的情绪、自我调节能力弱、社会适应略有困难；三是严重障碍，表现为严重失调、社会适应困难、难以维持正常的生活和学习。在正常和病态之间有严格的区分标准，可用精神疾病分类和诊断标准来界定。但是在轻度失调与健康常态之间、心理困扰与心理紊乱之间的界限常常是模糊的，仅仅是粗略的程度划分。针对这三类心理健康等级，心理咨询的内容也分为三大类。一是发展性咨询，主要针对健康常态人群，咨询的目标是解决现实问题，更好地认识自己，开发潜能，提高生活质量，如人际沟通、时间管理、择业、人生规划、自我认识等方面的咨询。二是健康性咨询，主要针对轻度失调人群，目的是消除心理困扰，减轻压力，提高自我调节和适应能力，如因失恋痛苦难以自拔、考试焦虑、因人际关系矛盾而苦恼等方面的咨询。三是障碍咨询，主要针对有严重的障碍性心理问题的人，目的是缓解症状，克服障碍，恢复社会功能，如对抑郁症、焦虑症、强迫症、严重情绪危机等的咨询。心理咨询和心理治疗有所差别。心理咨询主要是为正常人群的烦恼和困扰提供咨询，心理治疗则主要是为存在行为和情绪障碍的病态人群提供治疗。从工作对象上讲，它们在轻度失调的部分有交集。例如，非精神病但是有心理障碍的人，有的会选择心理咨询，有的则会选择心理治疗，很难截然分开。但是从工作要求和专业权限上讲，它们之间有明确的区别。心理咨询师主要是运用心理学的理论和方法解决问题，心理治疗师则通常是有医学背景的，如精神科医师、临床心理科医师、心身科学医师、神经科学医师等，必须通过执业医师考试，他们具有精神疾病诊断权和药品处方权，多采用临床诊断的思维模式，重视症状的识别，常使用药物辅助治疗。

# 《高等学校教材》

## 编辑推荐

《高等学校教材:大学生心理健康与成才》可作为大学生心理素质教育的教材和心理学专业人员的参考资料,也可供大学生、青年工作者、教育行政干部及心理学爱好者阅读参考。

# 《高等学校教材》

## 精彩短评

- 1、封面有点皱，总体还行
- 2、我觉得这本书十分有价值、给人收获
- 3、是学校的教科书来的，这学期老师说是开卷考，所以不得不买书啦

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)