

《21世纪高校公共课精品规划教材》

图书基本信息

书名：《21世纪高校公共课精品规划教材》

13位ISBN编号：9787510612930

10位ISBN编号：7510612934

出版社：王万山 现代教育出版社 (2012-09出版)

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

内容概要

大学生/心理健康教育，ISBN：9787510612930，作者：

书籍目录

第一章环境改变与心理健康 第一节不识庐山真面目——大学生的生理心理发展特征 一、大学生的生理发育特点 二、大学生的心理发展的特征 第二节莫道浮云终蔽日——大学新生常见的心理问题 一、当代大学生的心理健康现状 二、大学新生常见的心理问题 第三节掀起你的盖头来——影响大学新生心理健康的因素 一、影响大学新生心理健康的主观因素 二、影响大学新生心理健康的客观因素 第四节严冬过尽绽春蕾——大学新生心理健康的维护 一、学校方面 二、大学新生自身方面 第二章大学生自我意识与心理健康 第一节知人者智，自知者明——自我意识面面观 一、自我意识的概述 二、大学生自我意识的发展的特点及其偏差 第二节长风破浪会有时——大学生自我意识的完善 一、健全自我意识的标准 二、大学生自我意识完善的途径 第三章学海之航 第一节点亮那一盏明灯，照亮我学习的阶梯 一、大学生学习心理概述 一、学习的含义 二、大学生学习的基本特点 三、大学生学习心理的特点 四、大学生学习与心理健康 第二节风雨后的彩虹更美丽，向学习的烦恼说“不” 一、大学生常见学习心理问题及调适 一、大学生学习动机障碍及调适 二、大学生学习疲劳及调适 三、大学生注意力障碍及调适 四、大学生学习挫折心理及调适 五、大学生考试心理问题及调适 第三节书山有径学为先，我学我思故我在 一、大学生有效学习与创造 一、提高大学生的学习能力 二、大学生应具备的几种学习能力 三、大学生学习方法的改善 第四章人际罗盘 第一节成长的依托——大学生人际关系概述 一、人际交往与人际关系 二、人际互相吸引的因素 三、大学生人际交往的特点 第二节人际面面观——大学生人际交往中常见的心理问题 一、大学生生活的人际交往关系类型 二、常见的大学生人际交往的心理行为问题 第三节做人的“绿卡”——大学生交往技能的培养 一、增强交往技能的策略 二、大学生交往行为技能自助训练 第五章情绪的自我管理 第一节你知道情绪吗——情绪综述 一、什么是情绪 二、情绪表现的三种状态 三、情绪的作用 第二节情绪的自我管理——大学生的情绪与心理健康 一、大学生情绪的特点 二、大学生常见的情绪困扰与调适 三、大学生情绪调节的一般方法 第三节大学生情绪自我管理能力的培养 一、大学生健康情绪的标准 二、大学生情绪自我管理能力的培养 第六章健康的人格 第一节人的差异性——人格概述 一、人格的概念 二、人格的结构和成因 第二节克服人格障碍——大学生常见的人格障碍与调适 一、当代大学生人格发展的特点 二、大学生常见的人格发展不足 三、大学生常见的人格障碍和调适 第三节完善人格——大学生健康人格的塑造 一、大学生健康人格的特征 二、大学生健康人格的塑造 第七章爱情花开 第一节问世间情为何物——爱的心理实质 一、神秘的爱情是什么 二、爱情的心理结构与发展阶段 三、大学生恋爱心理 第二节借你一双慧眼——大学生恋爱心理问题及调适 一、友情与爱情的心理困扰 二、失恋 三、单恋 四、恋爱纠葛 五、网恋 六、培养健康的恋爱心理 第三节带刺的玫瑰——大学生性心理健康 一、性与性行为 二、大学生性心理特点 三、大学生常见的性心理问题及调适 四、培养健康的性心理 第八章职场织梦 第一节未雨绸缪，规划今朝——如何制定职业生涯规划 一、大学生职业生涯规划的制订 二、大学生职业生涯规划中应注意的问题 三、大学生职业生涯规划步骤 第二节择业迷茫及择业误区 一、大学生择业过程中常见心理问题 一、大学生的择业心理误区 二、择业不良心境的解析 三、择业心理问题的原因分析 第三节心态是什么颜色，世界就是什么颜色 一、大学生择业心理问题调适 一、关于调适的基本观点 二、大学生择业心理的自我调适 第九章塑造阳光心态 第一节成长的烦恼——大学生心理健康总述 一、心理健康的概念及界定 二、大学生心理健康标准的解读 第二节叩开心灵之门——大学生心理咨询与心理治疗 一、大学生常见的心理问题 二、大学生心理咨询 三、大学生心理治疗 第三节我的地盘我做主——大学生自我心理调节 一、提高个人的心理健康水平 二、大学生常见心理问题的自助方法 三、大学生心理危机的觉察与自助

章节摘录

版权页：二、大学生应具备的几种学习能力（一）大学生学习的信息能力培养 前面已经提到了课堂学习是大学生获取信息最重要的途径，这里主要介绍课堂外获取信息的能力。

1.大学生获取图书信息的能力 书是人类知识的海洋，对于大多数人来说，从书中学到知识、获得娱乐、增长智慧，是社会生活中不可或缺的一部分。对高校大学生来说，学习基础理论知识是最重要的任务。所以，大学教材就是一种最为重要的图书资源，但是当代大学生却不知道怎样正确使用教材，如何从教材中吸取自己需要的知识。从对大学生的调查情况来看，教材只是到了考试前突击复习时才被利用，教材作为图书资源还远没有充分发挥其作用。针对这种现状，大学生要学会如何使教材发挥其应有的作用。如安排课前预习和课后复习，使自己更加熟悉教材，理清知识脉络。在高校，还有一种重要的图书信息资源，就是高校图书馆。它在培养大学生信息能力方面担负着义不容辞的责任。随着教学改革的不断深化，教学层次的不断提高，利用图书信息辅助教学的可行性也越来越充分，由过去的单纯的以课堂为主的知识传授转变成以全方位综合开发为主的启发式教学，从而促使学生更广泛、更深入地吸收知识，拓宽视野，为培养大学生自学能力创造有利条件。当今大学生对图书信息需求量的大幅增加，也给图书馆教育职能创造了机遇。大学生要充分利用图书馆自身的优势，担负起自主获取图书信息能力的重任，直接参与信息活动。图书馆有时会定期举办讲座，让大学生通过视听演示和各种宣传了解现代信息技术对获取图书资源的重要性。

2.大学生网络信息的获取 处于一个全球网络的时代，知识的获取越来越离不开网络。随着信息技术的发展，信息交流方式发生了翻天覆地的变化。首先，文献种类多样化，出现了光盘出版物、网络电子期刊和各种商用数据库等。其次，信息网络化对非正式交流产生了极大的影响，在网络上可以组织电子会议、模拟课堂等。就发展趋势来看，网络能使大学生更快、更高效地获取信息。大学生是时代的佼佼者，也是最亲近先进知识的群体，网络信息的实现，无疑给大家的生活和学习带来了相当大的影响。网络时代，大学生要想获得或寻求相关信息，除了去咨询老师或购买书籍外，更可以在网络中更高效地得到相关信息。另外，有了多媒体交互软件和图像声响的辅助使用，大学生们就可以借助网络上一堂图文并茂、栩栩如生的课了。但是网络在极大地满足了大学生信息共享心理需求，弥补了高校资源不足的缺陷的同时，也存在着许多弊端，网上不良信息的传播已成为社会不可回避的问题。长期沉溺于网络会导致大学生的社会群体意识越来越淡漠。就高校大学生现状来说，可以从理论和实践两个方面来正确使用网络，提高网络信息获取能力。从理论知识方面，主要是掌握信息学概论，现代信息技术，信息检索基础，了解国内外主要信息系统和数据库。从实践能力方面，提高自己上机或上网进行信息检索、处理、交流的能力，熟练利用计算机进行信息检索，包括二次检索和全文检索系统的能力，学会建立各种数据库，存贮和处理信息，熟练使用局域网上的共享资源，同时熟练地使用各种信息服务功能，提高自身对信息的处理能力。

（二）大学生理解知识及应用知识的能力培养

1.大学生理解知识的能力 大学生从课堂上、图书上及网络上获取的知识，都是前人科学实践经验的总结，并以书本文字形式加以概括和表达的。大学生要学习科学知识，就必须理解这些通过文字概括和表达的科学概念和原理。但是仅仅通过死记硬背科学定义和有关科学原理的文字叙述，是不可能达到理解知识的目的的，必须通过联系有关感性材料与感性经验，进行比较、分析、概括等逻辑思维的活动才能实现。所以理解所学知识的过程就是理论联系实际，进行逻辑思维的过程。无论是数学知识或是哲学法律还是医学知识，只有使理论与实际联系，进行逻辑思维，才能使人获得充分而深入的理解。因此，注意培养逻辑思维能力也是增强大学生理解能力的重要方面。

编辑推荐

《21世纪高校公共课精品规划教材:大学生心理健康教育》由现代教育出版社出版。

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