

《大学生心理健康教育》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787030251350

10位ISBN编号：7030251350

出版时间：2010-1

出版社：王祖莉、初铭铜 科学出版社 (2010-01出版)

页数：161

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

《大学生心理健康教育》

前言

《大学生心理健康教育》为普通高等教育“十一五”国家级规划教材。全书以大学生心理素质的培养为主线，以大学生存在的主要心理问题为内容组织依据，展开叙述和指导。本书具有以下特色：1.重在育人，强调实用本书重视实用性而非系统知识的传授，将重点放在心理健康知识的理解与运用上，目的在于提高学生的自我调节和自我成长能力，并有助于他们社会能力、方法能力的形成，体现出非预定性、非学术性的特点。2.内容贴近学生，针对性强本书围绕大学生心理需求，针对学生存在的心理问题编选内容和案例，注意贴近学生学习、生活实际，使学生在愉快的心情中得到良好的引导，从而提高其心理健康水平和社会适应能力。3.严谨科学，讲求趣味在保证科学性的前提下，全书增加了“知识链接”、“课堂活动”、“心理小测验”、“自我分析”等内容，以提高趣味性，增强吸引力。这些有趣的活动可以使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪、引导，从而在润物无声中促进学生心灵成长。全书力求通过通俗易懂的理论的阐述，富有趣味的心理辅导，学以致用心理测验活动，为维护大学生的心理健康，提高大学生的心理素质，促进大学生的全面发展和健康成长，提供一些切实可行的心理服务与帮助。本书是集体合作的结晶。参加编写的有：初铭铜（第1章、第2章、第7章、第9章）、勇健（第3章、第4章、第5章）、王祖莉（第6章）、简洁（第8章）、刘志刚（第10章）。由初铭铜负责组编、统稿，王祖莉负责审阅定稿。本书是我们进行高职大学生心理健康教育教材改革的初步尝试，是在2004年版教材基础上修配订而成的。原书2008年获山东省高等学校优秀教材二等奖。由于我们水平有限，编写时间短促，虽竭尽全力，但书中疏谬之处定有不少，竭诚欢迎读者批评指正。

《大学生心理健康教育》

内容概要

《大学生心理健康教育(修订版)》以大学生心理素质的培养为主线，以提高大学生的心理素质为目的，以学生存在的主要心理问题为内容组织依据，力求通过通俗易懂的理论阐述，以促进学生的心理健康发展。全书重视实用性而非系统知识的传授，将重点放在心理健康知识的理解与运用上，目的在于提高大学生的自我调节和自我成长能力，并有助于他们社会能力、方法能力的形成。在保证科学性的前提下，增加了“知识链接”、“课堂活动”、“心理小测验”、“自我分析”等栏目，使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪、引导，在润物无声中促进学生心灵成长。

《大学生心理健康教育(修订版)》在2004年版教材（获2008年山东省高等学校优秀教材二等奖）的基础上修订而成。适合作为高等职业院校教材使用，同时也适合作为大学生自学读物，对于其他有志于大学生素质教育的工作者也有一定的参考价值。

书籍目录

第1章 导言	1.1 心理健康与人生幸福	1.2 心理健康及其标准	1.2.1 发展的健康概念	1.2.2 心理健康及其标准
第2章 悦纳自己	2.1 自我意识	2.1.1 自我意识的内容与成分	2.1.2 自我意识的重要性	2.2 自我意识的发展
	2.2.1 发展理论	2.2.2 影响自我意识的主要因素	2.3 大学生自我意识的特点	2.3.1 大学生自我意识的特点
	2.3.2 大学生自我意识的类型	2.4 大学生完善自我的途径和方法	2.4.1 良好自我意识的标准	2.4.2 正确地认识自我
	2.4.3 悦纳自己, 发展自己, 完善自己	第3章 调控情绪	3.1 情绪概述	3.1.1 情绪的产生
			3.1.2 情绪的作用	3.1.3 情商
			3.2 大学生情绪的特点	3.2.1 大学生情绪的特点
			3.2.2 大学生不同群体的情绪特点	3.3 情绪的调控
			3.3.1 情绪与健康	3.3.2 情绪的调控
第4章 培养意志	4.1 意志概述	4.1.1 什么是意志	4.1.2 意志行动及特征	4.1.3 意志行动的基本阶段
	4.2 意志行动中的冲突与挫折	4.2.1 意志行动中的冲突	4.2.2 意志行动中的挫折	4.3 意志品质及其培养
	4.3.1 意志品质	4.3.2 良好意志品质的培养	第5章 修炼个性	5.1 个性概述
	5.1.1 什么是个性	5.1.2 个性的构成	5.2 气质与性格	5.2.1 气质
	5.2.2 性格	5.3 影响性格形成和发展的因素	5.3.1 家庭因素是影响性格形成的重要因素	5.3.2 社会文化对大学生个性的影响
	5.4 大学生良好个性培养	5.4.1 丰富知识	5.4.2 从小事做起	5.4.3 融入集体
	5.4.4 把握一个“度”字	第6章 发展能力	6.1 知识经济时代与教育方式的变革	6.1.1 知识经济及其特征
	6.1.2 知识经济与教育方式的变革	6.2 更新学习观念	6.2.1 学习的特征与功能	6.2.2 面向未来的学习观
	6.3 优化能力结构	6.3.1 能力的一般知识	6.3.2 大学生的能力结构及优化	第7章 学会学习
	7.1 探索学习的本质	7.1.1 学习是什么	7.1.2 大学学习的特点	7.2 追寻大学学习的方法与策略
	7.2.1 准确定位自我, 明确目标	7.2.2 了解自己的智力优势, 充满自信	7.2.3 了解自己的学习风格, 扬长避短	第8章 沟通与交往
	8.1 人际交往概述	8.1.1 人际交往及其意义	8.1.2 影响人际交往的因素	8.1.3 人际交往中的心理效应
	8.2 大学生人际交往的问题及调适	8.2.1 大学生人际交往的主要不良表现	8.2.2 大学生人际交往的问题与调适	8.3 良好人际关系的建立
	8.3.1 人际交往的基本原则	8.3.2 人际交往的技巧	第9章 友谊与爱情	9.1 爱情的本质
	9.1.1 爱情的本质	9.1.2 爱情的特征	9.1.3 性心理发展阶段	9.2 爱情和友谊的区别
	9.2.1 同性友谊与异性友谊	9.2.2 异性之间的友谊与爱情的不同	9.3 大学生恋爱中存在的问题	9.3.1 大学生恋爱动机中存在的问题
	9.3.2 大学生爱情观念中存在的问题	9.3.3 大学生恋爱行为中存在的问题	9.4 大学生恋爱能力的培养	9.4.1 树立正确的恋爱观
	9.4.2 发展健康的恋爱行为	9.4.3 发展爱的能力	第10章 择业心理	10.1 择业前的心理准备
	10.1.1 职业的价值与意义	10.1.2 择业前的心理准备	10.2 择业中常见的心理问题	10.2.1 大学生择业的心理误区
	10.2.2 大学生择业的心理障碍	10.3 大学生择业心理的调适和保养	10.3.1 常见的心理调适方法	10.3.2 良好择业心理的保养方法

章节摘录

插图：3) 个体对自身与周围关系的意识这是个体对自身与外界客观事物关系的认识、评价、态度、体验和愿望，包括个人对自己在客观环境及各种社会关系中的角色、地位、权利、义务、责任等的意识。这是我们对社会自我的意识。人在出生后，随着进入幼儿园、小学、中学、大学、社会，开始了自己的社会化进程，社会自我也逐渐体现出它在自我意识中的重要性，成为影响个体自信力的越来越重要的因素。大学生期望社会给予积极的肯定与认可的愿望更加强烈，渴望融入社会，提高社会适应能力。一般地，一个人在群体中地位、声望越高，作用越大，越为大家喜欢和接纳，自尊心自信心越强。如果发现周围人不喜欢、不接纳自己，或者就会有自卑心理；或者自视甚高，觉得自己是阳春白雪，曲高和寡，没有人能够理解自己，就可能自我封闭，感觉孤独、寂寞。

3. 自我意识的成分从构成成分上分析，自我意识主要有三种成分：（1）自我认知。自我认知是自我意识的认知成分，是一个人对自身和自身与周围世界关系的认识，如对“我是一个什么样的人？我是怎样成为这样的人？”等的认识。自我认知包括自我感觉、自我观察、自我观念、自我分析和自我评价等，其中自我评价集中代表了自我认识发展的水平，是自我体验和自我控制的前提。（2）自我体验。自我体验是自我意识的情感成分，它主要表现一个人对自己的态度，也即主我（I）对客我（me）的一种态度，涉及人是否满意、悦纳自己。这种对“自我”的感受，主要表现为自尊、自爱、自信、自卑、自怜、自弃、自傲、优越感、责任感和义务感等。（3）自我控制。自我控制是自我意识的意志成分，它主要表现为个人对自己行为的调节与控制、自己对待他人和自己态度的调节与控制，又称自我调节。自我控制集中体现了自我意识在改造主观世界方面的能动作用，它包括自我监督、自我激励和自我设计等内容，表现为自主、自立、自制、自强、自律、自卫等形式，主要涉及“我如何调控自己”、“我怎样才能成为理想的人”等问题。生理自我、心理自我与社会自我，都包含着自我认知、自我体验与自我控制三种成分，其成分比例的不同，构成了人与人之间自我意识的差异。例如，有的人十分看重生理自我，其烦恼、痛苦和快乐主要来自生理自我，生理自我是决定其自信与否的主要原因；有的人很看重社会自我，其喜怒哀乐主要来源于社会自我，社会自我是决定其自信与否的主要原因；有的人则更看重心理自我，十分注重心灵品质的修养和心理境界的提升，心理自我是决定其自信与否的主要原因。当然，生理自我、心理自我与社会自我是统一的、不可分割的，是密切联系的、相互影响的。在一个方面获得的满意与肯定，会对增强另外两个方面的自信产生良好的作用。三者统一协调发展，就会有良好的自我同一性，健康的心理状态；三者矛盾冲突，自我同一性发展不良，容易导致各种心理问题的发生。

《大学生心理健康教育》

编辑推荐

王祖莉、初铭铜主编的《大学生心理健康教育（修订版）》重视实用性而非系统知识的传授，将重点放在心理健康知识的理解与运用上，目的在于提高学生的自我调节和自我成长能力，并有助于他们社会能力、方法能力的形成，体现出非预定性、非学术性的特点。本书围绕大学生心理需求，针对学生存在的心理问题编选内容和案例，注意贴近学生学习、生活实际，使学生在愉快的心情中得到良好的引导，从而提高其心理健康水平和社会适应能力。

《大学生心理健康教育》

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