

# 《大学生健康心理学》

## 图书基本信息

书名：《大学生健康心理学》

13位ISBN编号：9787303125050

10位ISBN编号：7303125051

出版时间：2011-6

出版社：北京师范大学出版社

页数：232

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)

# 《大学生健康心理学》

## 内容概要

《大学生健康心理学》根据《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》的基本要求，结合大学生心理健康教育的客观需要，结合高校学生，特别是高职高专学生的身心特点，以及他们的实际生活中的具体问题编写。全书共分十一章，分别从大学生的适应能力、情绪管理、人格塑造、压力疏导、人际交往、恋爱心理、学习心理、网络心理、求职心理等方面进行了详尽的论述，并始终把为解决大学生各种心理问题而提出的有效调试方法作为重点来阐述。

《大学生健康心理学》紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授，帮助大学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性。提升心理健康自我教育的能力，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力。具有理论性、实践性和可操作性的特点。

《大学生健康心理学》可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材，也可供高校相关教职人员和青少年参考。

## 书籍目录

### 第一章 总论

#### 第一节 大学生心理健康的必要性

- 一、心理健康的定义
- 二、对大学生进行心理健康教育的重要意义
- 三、大学生心理素质教育是培养人才的重要基础

#### 第二节 大学生心理健康现状

- 一、大学生心理健康现状综述
- 二、大学生心理健康量表调查
- 三、大学生心理健康中值得重视的八个问题
- 四、对当代大学生心理问题原因分析

#### 第三节 大学生心理健康的影响因素

- 一、大学生容易出现的心理障碍
- 二、影响大学生心理健康的因素

#### 第四节 大学生心理健康标准

- 一、新的心理健康观
- 二、学校心理健康教育
- 三、大学生心理健康的维护

### 第二章 大学生适应能力培养

#### 第一节 大学生活是一个全新的开始

- 一、走好大学生生活第一步
- 二、从大一开始制订大学生生活计划
- 三、目标的倒定顺施法

#### 第二节 大学生适应能力培养

- 一、大学新生不适应新环境的表现
- 二、大学生心理适应能力培养

### 第三章 大学生情绪管理与控制

#### 第一节 大学生应学会管理自己的情绪

- 一、情绪、情感概述
- 二、情绪及心理压力
- 三、掌握ABC理论
- 四、善用ABCDE模式

#### 第二节 大学生应怎样控制和管理自己的情绪

- 一、情绪自我管理
- 二、情绪管理的策略
- 三、做一个积极快乐的人
- 四、大学生要建立合理的观念

### 第四章 大学生人格追求与塑造

#### 第一节 大学生应具备健全的人格

- 一、什么是人格
- 二、人格的结构
- 三、人格的本质特征
- 四、影响人格形成和发展的因素

#### 第二节 健全人格应具有哪些特质

- 一、现代人应具备的品德
- 二、健全人格的标准

#### 第三节 大学生应怎样塑造自己的健全人格

- 一、大学生常见人格障碍

- 二、高校大学生健康人格教育的途径
- 三、大学生如何塑造健全人格
- 第五章 大学生压力疏导与转化
  - 第一节 大学生生活压力从何而来
    - 一、大学生生活中的压力及产生原因
    - 二、大学生生活压力类型
  - 第二节 大学生压力疏导与转化
    - 一、大学生应提高挫折的承受能力
    - 二、面对压力和挫折应该学会自我疏导与转化
- 第六章 大学生人际交往心理
  - 第一节 大学生人际交往的特点和类型
    - 一、大学生人际交往的特点
    - 二、大学生人际交往的类型
    - 三、大学生人际交往中常见的问题
  - 第二节 大学生人际交往技巧
    - 一、成为一个受人欢迎的人
    - 二、学会多种沟通技巧
    - 三、学会与人合作
    - 四、宽容待人
  - 第三节 大学生人际交往心理
    - 一、大学生人际交往中的不良心理
    - 二、培养大学生人际交往的能力
- 第七章 大学生恋爱与性心理
  - 第一节 大学生恋爱心理
    - 一、如何对待爱情
    - 二、大学生幸福感调查
  - 第二节 大学生性心理
    - 一、性的含义
    - 二、性心理健康
  - 第三节 女大学生恋爱与性心理引导
    - 一、女大学生恋爱的常见困扰及调适
    - 二、女大学生健康性心理引导
- 第八章 大学生学习心理
  - 第一节 上大学能够学到什么
    - 一、大学生生活应这样度过
    - 二、运用巴奴姆效应理论，建立自信心
  - 第二节 上大学应该学会什么
    - 一、学会学习
    - 二、树立终身学习的理念
  - 第三节 上大学怎样学到该学会的
    - 一、创设最佳学习氛围，激发学生的学习兴趣和兴趣
    - 二、通过实践操作，激发学生的学习兴趣和兴趣
    - 三、创造成功机会，激发学习兴趣和兴趣
- 第九章 大学生网络心理
  - 第一节 大学生迷恋网络的心理学分析
    - 一、互联网及其特点
    - 二、大学生网络心理需求
  - 第二节 怎样正确看待大学生网恋
    - 一、造成大学生网恋的因素

二、对待网恋的正确态度

三、网络时代的心理困境

## 第三节 大学生应学会正确使用网络资源

一、正确看待和积极面对网络文化

二、积极预防网络成瘾

三、树立正确的网络伦理道德观念

## 第十章 大学生求职心理

### 第一节 大学生应具备的职业素质

一、树立正确的职业观

二、大学生就业难的九大原因

三、大学生职业素质培养

### 第二节 大学生求职心理及技巧

一、事业在人生中的位置

二、关于职业规划

三、大学生的职业方向感

四、大学生职业倾向分析

五、大学生求职应聘技巧

### 第三节 大学生应持有正确的职业态度

一、态度决定人生高度

二、长期的消极思维会产生六种结果

### 第四节 大学生应自觉培养现代职业素质

一、知识经济时代对从业人员职业素养的要求

二、不同专业类学生应具备的素养

三、职业素质的培养

四、职业资格的取得

五、就业的心理准备

六、现代职业素质

## 第十一章 大学生心理咨询

### 第一节 大学生心理咨询的必要性

一、解决大学生遇到的心理问题

二、引导大学生发现真实的自我

三、及时发现有心理疾病的大学生

### 第二节 大学生心理咨询活动的开展

一、大学生心理咨询中遇到的问题及原因

二、解决大学生心理咨询中遇到的问题的方法

### 第三节 大学生心理咨询的发展前景

一、心理咨询的发展现状

二、心理咨询是一种特殊的职业

## 附录1 2010年十大心理学发现

## 附录2 心理年龄测试量表及评分标准

## 附录3 成人多元智能自测量表

## 附录4 李开复给大学生的7封公开信

## 教学支持说明

## 章节摘录

版权页：插图：理障碍倾向但并不严重，这是大学生心理存在的主要问题；另一类则是出现了程度不同的心理障碍。成长心理问题主要包括：环境改变与心理适应的问题，学习心理调试不当而出现的心理问题，情绪控制、自我认知、人格发展、意志品质锻造能力的相对较弱而造成的人际交往、恋爱、性心理等方面出现心理与行为的偏差。专家认为，大学生心理健康问题的存在有着诸多原因，其中人际交往排在首位，但是性与恋爱所造成的危害却最严重。首先，在人际交往上，现在的大学生多数是独生子女，生活上的娇生惯养和学习上的一帆风顺，使他们很少经受挫折，独立生活能力较差，大学生活与梦想上的落差，以及同学生活上的差异，很容易产生心理上的不稳定。其次，在性与恋爱上，开放的校园使性与恋爱成为大学生生活的重要话题，一些学生难以把握住自己，一旦出现问题可能走向极端。再次，在学习上，由于从紧张的高考中脱颖而出，许多大学生到了大学就想放松一下，而昔日的高才生走到一起，一些学生没有了往昔的优势，学习压力增大。据调查，理科生的学习压力与文科学生相比较为突出。最后，十分严峻的就业形势给在校大学生带来新的压力。近年来大学生一次性就业率呈逐年下降趋势，而据专家预测，由于扩招生将于2012年开始毕业，今后大学生就业难度将进一步加大。目前，我国高校学生心理教育工作已经步入了全面发展时期，已有1/3的高校成立了大学生心理健康教育机构，有些高校的心理咨询中心已具备相当的规模 and 水平。他们开展了许多诸如心理沙龙、心理交流等活动来宣传大学生心理健康的必要性，一批专业化的心理健康教育与心理咨询队伍正在逐渐成长。同时，大学生自身也已经意识到了心理健康的重要性，“5·25”大学生心理健康节就是在这种背景下应运而生的，许多高校学生自发地建立了学生心理社团，一些同学还自编自演心理剧来宣传崇尚心理健康的新潮流。

# 《大学生健康心理学》

## 编辑推荐

《大学生健康心理学》紧密结合当代大学生的心理健康状况，简要介绍适合我国大学生的心理健康理论，并结合案例具体针对大学生在认知、情绪、意志、行为等心理过程和人格、能力等个性心理中表现出来的发展特点以及在学习、生活、情绪、人际、恋爱、网络、职业等多种实践中遇到的困惑进行讲解。

# 《大学生健康心理学》

## 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)