

<<大学生心理与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理与健康>>

13位ISBN编号：9787030218537

10位ISBN编号：7030218531

出版时间：2008-8

出版时间：科学出版社

作者：王朝庄，张婷 主编

页数：283

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>

<<大学生心理与健康>>

前言

当今社会，心理问题日益受到人们的关注。

处于身心发展关键阶段的大学生，在求学、就业、交友等生活事件中不断经受着各种困扰，其心理发展状况与健康维护显得尤为重要。

近年来，我国陆续颁布了《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》（试行），教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的意见》和教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件，体现了对大学生心理健康教育的重视。

本书编者积极响应上述文件精神，结合多年从事大学生心理健康教育的工作经验，立足高职高专类院校学生的身心特点和思想实际，分类介绍了大学生心理发展规律和相关问题，具有一定的理论性和较强的应用性。

在编写过程中，全书力图体现针对性、时代性、实用性、科学性和全面性，既可以作为大学生心理健康教育教材和自我心理保健的读本，还可以作为大学生心理咨询工作者的参考资料。

各个章节的“名言导入”、“学习目标”、“思考题”、“心理训练”和“心理测试”等内容的建构，充分考虑了大学生的知识水平和认知特点，理论联系实际，寓教于乐，使大学生在学习知识的同时，增强了自我了解，认识了成长中的各种困惑及问题，增强了适应现代社会生活的能力，近而达到开发个体心理潜能，完善身心素质的目的。

王朝庄负责全书结构和章节的设定及提纲的编拟。

各章执笔者为：第1章，王朝庄；第2、6章，蔡文俊；第3、14章，张婷；第4章，张琪；第5、8章，张华；第7、17章，尚慧静；第9、12章，王在尚；第10章，杜月菊；第11、16章，万中范；第13章，王湛；第14章，赵孟静。

王在尚、万中范协助王朝庄进行了统稿工作。

全书由王朝庄最终审定。

由于时间仓促，疏漏之处在所难免，敬请各位读者批评指正。

本书参阅了多部相关著作和资料，并得到不少专家和学者的帮助，在此我们谨向相关作者和支持本书出版的各位专家、朋友表示衷心的感谢。

<<大学生心理与健康>>

内容概要

本书立足高职高专类院校学生的身心特点和思想实际，以大学生在校期间生活、学习、人际关系、恋爱、性、就业、网络和休闲活动等方面的心理健康问题为主线，分类介绍了大学生心理发展规律和相关问题的调节措施。

各章由相关理论知识及名言导入、学习目标、思考题和心理训练和心理测试几个模块建构，充分考虑了大学生的知识水平和认知特点，理论联系实际，寓教于乐，使大学生在学习知识之余，增强了对自身的了解，实现了帮助大学生解决成长中的各种困惑及问题；增强了他们适应现代社会生活的能力、开发个体心理潜能。

达到了完善身心素质的目的。

本书既可以作为大学生心理健康教育的教材、大学生自我心理保健的读本，也可以成为大学生心理咨询工作者的参考书。

书籍目录

第1章 绪论 1.1 心理与健康概述 1.1.1 人的心理现象 1.1.2 科学的健康观 1.2 大学生心理健康概述
1.2.1 大学生心理健康的现状 1.2.2 影响大学生心理健康的主要因素 1.2.3 大学生在心理健康方面的
主要问题 1.3 大学生心理健康教育概述 1.3.1 大学生心理健康教育的含义 1.3.2 大学生心理健康教育的
目的与任务 1.3.3 大学生心理健康教育的内容与方法 1.3.4 开展大学生心理健康教育的意义第2章
大学生身心发展概述 2.1 大学生生理发育的基本特点 2.1.1 大学生身体发育形态上的特点 2.1.2 大学
生身体机能发育的特点 2.1.3 大学生生殖系统发育的特点 2.1.4 大学生身体发育对心理的影响 2.2 大
学生心理发展的基本特点 2.2.1 智力发展达到高峰 2.2.2 情感丰富而不稳定 2.2.3 意志品质相对薄弱
2.2.4 自我意识快速发展 2.2.5 性意识强烈觉醒 2.3 大学生心理发展过程中的矛盾性 2.3.1 大学生心
理发展相对生理发展的滞后性 2.3.2 大学生自我意识增强与能力发展的不协调性 2.3.3 性意识的发展
与社会责任感的不均衡性第3章 大学生适应心理与健康 3.1 大学生适应心理概述 3.1.1 适应心理的含
义 3.1.2 大学生活与适应 3.1.3 影响大学生适应心理的主要因素 3.2 大学新生的适应心理问题 3.2.1
失落感 3.2.2 自卑感 3.2.3 空虚感 3.2.4 孤独感 3.2.5 焦虑感 3.2.6 困惑感 3.2.7 压抑感 3.3 大
学生适应心理的调适 3.3.1 大学生适应心理的自我调适 3.3.2 大学生适应心理的健康教育第4章 学习心
理与健康 4.1 大学生学习心理概述 4.1.1 学习的含义 4.1.2 当代大学生学习心理的基本特点 4.1.3 影
响大学生学习活动的心理因素 4.2 大学生的学习心理问题 4.2.1 专业思想的不稳定 4.2.2 学习方法的
不适应 4.2.3 学习动机的不强劲 4.2.4 考试压力与心理问题 4.3 大学生学习心理的调适 4.3.1 大
学生学习心理的自我调适 4.3.2 大学生学习心理的健康教育第5章 交往心理与健康 5.1 大学生人际交往心
理概述 5.1.1 人际交往的含义 5.1.2 大学生的人际关系及形成 5.1.3 当代大学生人际关系的基本特点
5.1.4 影响大学生人际关系的主要因素 5.2 大学生的人际交往心理问题 5.2.1 人际认知的过于理想化
5.2.2 人际情感的过高期望化 5.2.3 人际交往的自我中心化 5.2.4 人际相处的过分苛求化 5.3 大
学生人际交往心理的调适 5.3.1 大学生人际交往的原则 5.3.2 大学生健康人际交往心理的养成和自我调适
第6章 恋爱心理与健康 6.1 大学生恋爱心理概述 6.1.1 爱情的含义 6.1.2 大学生恋爱的基本类型
6.1.3 当代大学生恋爱心理的基本特点 6.1.4 影响大学生恋爱的主要因素 6.2 大学生的恋爱心理问题
6.2.1 恋爱观问题 6.2.2 恋爱动机问题 6.2.3 恋爱中的不良行为 6.2.4 恋爱中的挫折承受问题 6.3 大
学生恋爱心理的调适 6.3.1 大学生恋爱心理的自我调适 6.3.2 大学生恋爱心理的健康教育第7章 性心
理与健康 7.1 大学生性心理的概述 7.1.1 性心理概述 7.1.2 大学生性心理的表现形式 7.1.3 当代大
学生性心理的基本特点 7.1.4 影响大学生性心理的因素 7.2 大学生的性心理问题 7.2.1 生理特征引起的
心理问题 7.2.2 性冲动与性自慰 7.2.3 性梦与性幻想 7.2.4 性别认同与两性交往 7.2.5 婚前性行为
与婚前同居 7.2.6 性骚扰与性伤害 7.2.7 边缘性行为与异常性行为 7.2.8 沉迷于淫秽书籍、色情片和
网络色情 7.3 大学生性心理的调适 7.3.1 大学生性心理的自我调适 7.3.2 大学生性心理的健康教育
7.3.3 常见性传播疾病的预防第8章 网络心理与健康 8.1 大学生网络心理概述 8.1.1 大学生与互联网
8.1.2 大学生迷恋网络的心理因素 8.2 大学生的网络心理问题 8.2.1 网络心理健康 8.2.2 大学生网
络心理问题 8.3 大学生网络心理的调适 8.3.1 大学生网络心理的自我调适 8.3.2 大学生网络心理的健康
教育第9章 休闲心理与健康 9.1 大学生休闲心理概述 9.1.1 大学生休闲心理的含义 9.1.2 大学生休
闲活动的主要类型 9.1.3 影响大学生休闲心理的因素 9.1.4 当代大学生休闲心理的基本特点 9.2 大
学生的休闲心理问题 9.2.1 休闲活动的认知偏差 9.2.2 休闲活动自觉性不强 9.2.3 休闲活动技能缺乏
9.2.4 休闲活动的满意度较低 9.2.5 休闲调节能力不强导致学习压力增加 9.2.6 休闲形式单一致使集
体意识弱化 9.2.7 休闲内容的不良影响造成心理问题增多 9.3 大学生休闲心理的调适 9.3.1 大学生
休闲心理的自我调适 9.3.2 大学生休闲心理的健康教育第10章 就业心理与健康 10.1 大学生就业心理概
述 10.1.1 大学生就业心理的含义 10.1.2 大学生就业的心理类型分析 10.1.3 当代大学生就业心理的
基本特点 10.1.4 影响大学生就业心理的因素 10.2 大学生的就业心理问题 10.2.1 就业观问题 10.2.2
就业期望问题 10.2.3 就业心态问题 10.2.4 就业人格缺陷问题 10.3 大学生就业心理的调适 10.3.1 大
学生就业心理的自我调适 10.3.2 大学生就业心理的健康教育第11章 自卑的克服第12章 抑郁的调适
第13章 焦虑的调节第14章 人格障碍的矫正第15章 挫折的应对第16章 危机的觉察与干预第17章
心理疾病与防治参考文献

<<大学生心理与健康>>

章节摘录

人在认识客观事物时，总会对事物有一定的态度，从而产生一定的内心体验。例如，满意、愉快、痛苦、气愤、悲伤、绝望等，这些属于人的情绪、情感过程。

人不仅要认识和感受客观事物，对它还会采取一定的行动。

一个人有意识地提出目标，制定计划，选择方法，调控行动，克服困难，以达到预期目的的心理活动过程就是意志过程。

人的认识、情绪、情感和意志都有其发生、发展和完成的过程，所以统称为心理过程，简称知、情、意。

知、情、意这三个不同的过程，彼此既有区别，又相互联系。

人的认识和意志过程中往往伴随着一定的情绪、情感活动情感、意志过程又总是以一定的认识活动为前提，而人的情感和意志活动又促进了人的认识的发展。

意志对情感活动有调控作用。

因此，心理过程是心理学的一个重要研究对象，是重要的心理现象。

伴随着心理过程还存在一种重要的心理现象——注意。

注意是心理活动对一定事物的指向和集中。

只有心理活动注意了某种事物才能产生认识、情感和意志。

心理过程是人们共同具有的心理活动。

但是，由于每个人的先天素质和后天环境不同，心理过程产生时又总是带有个人的特征，从而形成了每个人的个性。

因此，心理学还要探讨人与人之间的差异，称之为个性心理或差异心理。

个性是指一个人的整个心理面貌，即具有一定倾向性的各种心理特征的总和。

它具有稳定性、独特性、整体性、倾向性和社会制约性与生物制约性。

个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向，也就是人对客观事物的稳定的态度。

它是人从事活动的基本动力，决定着人的行为方向。

主要包括需要、动机、兴趣、信念和自我意识等。

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。

例如，有的人有数学才能，有的人擅长写作，有的人有音乐特长，这是能力上的差异。

在行为表现方面，有的人活泼好动，有的人沉默寡言，有的人热情友善，有的人冷漠无情，这些是气质和性格方面的差异。

能力、气质和性格统称为个性心理特征。

个性倾向性和个性心理特征是相互渗透、相互影响、错综复杂地交织在一起。

个性心理特征受个性倾向性的调节；个性心理特征的变化也会在一定程度上影响个性倾向性。

因此，个性是一个统一的整体结构。

个性心理是心理学另一个重要研究对象，也是心理现象的重要组成部分。

心理过程与个性心理二者合起来构成了心理学研究的主要对象和心理现象的主要内容，如图1.1所示。

<<大学生心理与健康>>

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>