

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787030227409

10位ISBN编号：7030227409

出版时间：2008-8

出版时间：科学出版社

作者：李斌山，杨金娥 主编

页数：260

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>

<<大学生心理健康>>

前言

“21世纪高职高专规划课改教材”为高职高专系列教材，体现了组编者对高职高专教学特点和规律的把握，以及教学改革和教材建设上的创新。

这套教材具有严格的编写原则和要求，讲究质量和科学标准；保持先进，把握教改、课改动态和学科发展前沿，反映学科、课程的先进理念、知识和方法；强调创新，保持学生知识和技能的时代感和适应力，具备就业优势；贴近和适用于教学，具有可操作性，充分把握了高职高专教学的层次特点和要求。

这套教材具有明确的编写体例和指导思想，主要体现在以下几点：（1）宏观要求。依据教育部最新制定的高职高专教育的培养目标、课程体系和职业能力要求组织编写，按照21世纪高职高专教育课程体系、能力体系和规划教材的要求构建教材体系。

（2）层次要求。

充分参照有关行业最新颁发的职业鉴定规范及高级技工等级标准，突出高等职业教育、职业资格鉴定和就业岗位培训等教育特点。

教学重心下移，直接服务于学生就业需要，兼顾技能培训需要。

面向高职高专教育，兼顾中职教育和中高级职业资格与就业培训。

坚持基础知识管用、理论知识够用、专业知识适用、专业技能会用的原则，以培养专业技术应用能力和职业操作技能为编写重点或出发点，将教学内容与职业培养目标紧密结合，弱化基本概念和基础理论，强化专业技能和实践操作，教学内容力求简捷、实用。

（3）普遍性与特殊性。

遵循“提高素质、突出实用、强调能力、使学生具备可持续学习和发展的能力”的原则，符合高职高专教学、课程及其改革的特点和发展趋势，同时，在若干方面具有特色，闪现亮点，达成普遍性和特殊性的有机统一。

（4）创新和特色。

突出教材结构、目标设置、知识选取、能力体系和就业需求等方面的创新和特色。

每本教材有统一的样式、体例、格式等外在范式和较为一致的材料组织、内容展开、知识技能讲授等内在方法与技巧。

（5）例题和习题。

精选典型和特色例题，章末列出创意习题，形式多样。

这套教材由张林国主编，负责拟定编写体例、指导思想和组编风格，并对若干编后事宜进行总体把关。

<<大学生心理健康>>

内容概要

本书顺应普通高等学校开展大学生心理健康教育工作，依照教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，根据大学生的心理特点和各高校的教学规划进行编写。

帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。

内容包括：大学生心理健康概述、适应社会角色的发展、建立良好的人际关系、形成正确的学习心理、不断开发和提高能力、培育健全的人格、掌控自我的情绪、充分认识和把握自我、培养健康的网络心理、树立健康的恋爱心理与性心理、常见心理疾病及防治等模块。

以案例开头，以心理测评结束。

本书可作为高职高专学生心理健康课程的教材，也可供相关领域的心理健康工作者和社会读者参考和借鉴。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康概述 第一节 健康与心理健康 一、健康的内涵 二、心理健康的内涵 三、心理健康的标准 第二节 大学生的心理健康 一、大学生心理健康标准 二、心理健康对大学生成才的意义 三、努力增进大学生的心理健康 第三节 大学生群体心理 一、群体的内涵 二、大学生群体中的人际影响 三、大学生班集体的心理分析 第二章 适应社会角色的发展 第一节 社会角色 一、社会角色的内涵 二、社会角色的分类 三、性别角色的差异 第二节 大学生社会角色的形成和发展 一、大学生角色的认知 二、大学生角色的扮演 三、大学生角色的冲突 第三节 大学生入校和毕业时的心理健康 一、大学新生的心理问题及其适应问题 二、大学毕业生择业心理问题及其调适 第三章 建立良好的人际关系 第一节 人际关系概述 一、人际关系的内涵 二、人际吸引的内涵 三、人际冲突的内涵 第二节 大学生人际关系的建立 一、大学生人际交往的特点 二、克服社会认知偏差 三、塑造良好的个人形象, 增进个人魅力 四、善用交际技巧 第三节 保持大学生健康的人际关系 一、大学生人际交往的基本原则 二、大学生人际冲突的发生 三、大学生人际关系的改善 第四章 形成正确的学习心理 第一节 学习心理概述 一、学习的内涵 二、学习的分类 三、学习的动机 第二节 大学生学习的变化 一、大学学习的内涵 二、大学生学习的特点 第三节 培养大学生健康的学习心理 一、大学生应树立正确的学习观 二、增强大学生的学习动机 三、学会理解式的学习方法 四、掌握几种有效的学习方法 五、培养良好的学习习惯 六、考试焦虑 第五章 不断开发和提高能力 第一节 能力概述 一、能力的内涵 二、能力的分类 三、知识、技能与能力 第二节 大学生能力的培养 一、大学生智力的培养 二、大学生创造力的培养 第三节 大学生技能的培养 一、大学生动作技能的培养 二、大学生智力技能的培养 第六章 培育健全的人格 第一节 人格概述 一、人格的内涵 二、人格的特征 三、人格的结构 四、人格形成的影响因素 第二节 大学生健全人格的培育 一、健全人格概述 二、大学生健全人格的培养 第三节 大学生人格缺陷的矫治 一、大学生普遍存在的人格发展不足的表现 二、大学生的人格障碍及其调适 第七章 掌控自我的情绪 第一节 情绪概述 一、情绪的内涵 二、情绪的要素与功能 三、情绪状态分类 四、情商概述 第二节 大学生情绪的认知 一、大学生的情绪特点 二、大学生不良情绪的表现 三、大学生情绪健康的标准 第三节 大学生情绪的调节与控制 一、认知自己的情绪 二、大学生良好情绪的培养 三、大学生情绪调控的方法 四、学会承受挫折 第八章 充分认识和把握自我 第一节 自我意识概述 一、自我意识的内涵 二、自我意识的内容 三、影响自我意识的因素 四、自我过程 第二节 积极悦纳自我 一、大学生自我意识的发展 二、大学生自我意识的完善 三、积极悦纳自我的方法 第三节 大学生职业生涯规划 一、大学生职业生涯规划是把握自我的良好方法 二、大学生职业生涯规划的方法 三、大学生职业生涯规划的实施策略 四、大学生职业生涯规划的内容 第九章 培养健康的网络心理 第一节 网络心理概述 一、网络沟通概述 二、网络对沟通行为的影响 三、网络是柄“双刃剑” 四、大学生的网络心理 第二节 大学生的网络心理障碍及其调适 一、大学生网络心理障碍 二、大学生网络心理障碍的调适 第十章 对立健康的恋爱心理与性心理 第一节 恋爱心理与性心理概述 一、爱情概述 二、恋爱心理概述 三、性心理概述 第二节 大学生的恋爱心理与性心理 一、大学生恋爱的驱动力 二、大学生恋爱的现象分析 三、大学生的性心理 第三节 培养健康的恋爱与性心理行为 一、正确对待爱情与事业 二、正确对待爱情与学业 三、培养爱的能力 四、大学生失恋原因及对策 五、严肃对待婚前性行为 第十一章 常见心理疾病及防治 第一节 心理疾病概述 一、心理疾病的内涵 二、心理疾病的分类 三、心理疾病发生的主要原因 四、区别正常心理与异常心理 第二节 常见的心理疾病及防治 一、常见心理疾病 二、心理疾病的防治 三、如何及时地发现处在心理危机状态的大学生

章节摘录

(3) 学习内容的高层次性和创新性。

大学阶段的学习,知识的广度和深度大大增加,需要大力发挥学习的主动性、创造性。

大学主要实行的是学分制,除了公共科目、学科基础课和专业课属于必修课外,各专业还开设选修课,大学生可以根据个人兴趣和能力选修相干课程,自由支配的学习时间增多,学习的自主性大大增强。

大学图书资料和各种信息丰富,获取知识的渠道更加多样化,熟练利用图书馆和互联网搜集资料和掌握信息,成了大学生必备的学习技能。

广泛涉猎相关知识,掌握科学的学习方法,培养自主学习和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力,是大学阶段学习的重要特点。

大学生学习已具有一定的探索性,即对书本之外的新观点、新理论进行深入的钻研与探索。

学生学习不仅仅在于掌握知识,更在于探究知识的形成过程与科学的研究方法,了解学科发展前沿、存在的问题及解决的思路。

目前,高等学校普遍加强学生创新能力的培养,在课程设置、课程安排、课程衔接上突出学生的主体地位,体现创新,加大了学生实践环节的培养,旨在提高学生的创新能力。

3。

学习方法上的特点 (1) 学习的独立性和自觉性不断增强。

无论从学习内容、学习时间及学习方式都更加强调个体在学习活动中承担角色,主要强调学习的自觉性与能动性。

大学生学习的能动性主要表现在两个方面: 第一,学生对学习内容具有较大的选择性,特别是随着高等教育改革的深化,课程安排更加科学合理,既有公共必修课,专业基础课,还有辅修课程及大量选修课,学生可以根据自己的专长、爱好、兴趣,自由选择。

学生选择课程学习内容主要考虑以下几方面:学科内容与职业的契合性、学科的实用性、自己兴趣及将来的职业生涯选择以及对自身素质的拓展等。

如计算机、外语始终是学生学习的重要与热点,就是因为科技发展日益显示出其重要性。

再者,学生可以控制自己的学习时间、学习方法与学习内容。

自学能力已经成为衡量学生学业拓展能力的重要指标。

第二,高校更加重视学习知识活化能力,即知识应用能力,课程设计、学年论文、毕业设计与毕业论文都体现着知识的运用能力,也充分体现学生的主观能动性。

(2) 课堂学习与课外,校外学习相结合。

信息时代,教师不再是知识的中心,学习获取知识的多元化带动了学习方式的变迁,网络又开辟了一条学习的新途径。

大学开放式的教学为学生提供了多种多样的成功之路,除课堂教学外,课外实习、课程设计、科研训练计划、学年论文、专家讲授、学术报告及走向社会的社会实践、咨询服务等都为学生学习提供了广阔的道路。

<<大学生心理健康>>

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>