

<<大学生心理健康理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康理论与实践>>

13位ISBN编号：9787030353221

10位ISBN编号：7030353226

出版时间：2012-8

出版时间：科学出版社

作者：章明明 等主编

页数：248

字数：310000

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>

## <<大学生心理健康理论与实践>>

### 内容概要

《高等教育“十二五”规划教材：大学生心理健康理论与实践》依据大学生心理发展的特点，运用心理学及相关学科的理论与技术，针对大学生在学习、交友、择业等方面遇到的常见心理困扰及成因进行系统分析，并提出有助于心理和谐发展的自我教育方法与调适途径，从而帮助大学生提高心理健康水平。

《高等教育“十二五”规划教材：大学生心理健康理论与实践》内容贴近当代大学生现实生活，通俗易懂，还结合每一章的内容主题，在章末设置了“教学实践园地”，通过团体实践教学活动，参与体验，反思感悟，使学生更好地理解与掌握理论知识，在活动中相互启发，共同成长。

《高等教育“十二五”规划教材：大学生心理健康理论与实践》可作为普通高等院校心理健康教育的教材，也可作为大学生进行自我心理健康教育的指导书，还可作为教育工作者、家长等开展心理健康辅导的参考用书。

# <<大学生心理健康理论与实践>>

## 书籍目录

### 第一章心理健康概论

#### 第一节什么是心理健康

- 一、心理健康的概念
- 二、心理健康运动的发展
- 三、大学生心理健康的标准
- 四、心理健康与心理异常的鉴别

#### 第二节心理健康的影响因素

- 一、社会环境因素
- 二、各种心理应激源
- 三、个体心理因素

#### 第三节大学生心理发展的特点

- 一、心理发展的主要理论
- 二、大学生心理发展的基本情况
- 三、大学生心理发展的一般特点
- 四、大学生心理发展的矛盾特点

#### 第四节心理健康的评估方法

- 一、访谈法
- 二、观察法
- 三、问卷法
- 四、心理测验

#### 第五节常见心理障碍及心身疾病

- 一、大学生常见心理障碍
- 二、大学生常见心身疾病

#### 教学实践园地

### 第二章大学生人格发展与塑造

#### 第一节人格概述

- 一、什么是人格
- 二、人格的结构
- 三、健全人格的标准

#### 第二节人格的主要理论

- 一、特质理论
- 二、类型理论——多元类型理论
- 三、层次理论

#### 第三节大学生常见人格障碍

- 一、什么是人格障碍
- 二、人格障碍的成因
- 三、常见人格障碍类型及表现
- 四、人格障碍的矫正

#### 第四节健全人格的自我塑造

- 一、了解自己人格类型的特点
- 二、学会自我教育
- 三、增强对挫折的承受力
- 四、积极参与社会实践, 培养良好习惯

#### 教学实践园地

### 第三章新生心理适应与调适途径

## <<大学生心理健康理论与实践>>

### 第一节大学生生活的新变化

- 一、生活环境的转变
- 二、学习环境的变化
- 三、人际环境的变化
- 四、心理环境的变化

### 第二节大学新生心理一般特征

- 一、独立性与依赖性并存
- 二、自豪感和失落感相交织
- 三、渴望成材, 但缺乏明确目标
- 四、渴望交往, 但容易自我闭锁
- 五、自我意识与认识能力发展不协调

### 第三节大学新生适应不良的表现与原因

- 一、大学新生适应不良的表现
- 二、大学新生适应不良的原因

### 第四节心理适应的调适途径

- 一、学会自理, 培养良好的生活习惯
- 二、自觉主动, 培养良好的自学能力
- 三、掌握交往技巧, 构建和谐人际关系
- 四、正确评价, 合理定位
- 五、科学规划, 及早建立新的奋斗目标

### 教学实践园地

## 第四章大学生学习心理发展与教育

### 第一节学习心理概述

- 一、什么是学习
- 二、大学生学习心理结构
- 三、影响学习活动的主要因素

### 第二节大学生学习心理的一般特点

- 一、大学学习特点
- 二、大学生学习心理的一般特点

### 第三节大学生学习心理问题的自我调适

- 一、大学生学习心理问题的成因
- 二、学习心理问题的自我调适

### 第四节大学生学习与科学用脑

- 一、充分利用最佳时间
- 二、有效调整大脑兴奋中心
- 三、合理调节学习情绪波动
- 四、劳逸结合, 爱脑护脑

### 教学实践园地

## 第五章健康自我意识及培养

### 第一节自我意识概述

- 一、什么是自我意识
- 二、自我意识的基本结构
- 三、自我意识的表现形式
- 四、自我意识的主要理论

### 第二节大学生自我意识的特点

- 一、自我认识日趋成熟
- 二、自我体验复杂深刻

## <<大学生心理健康理论与实践>>

三、自我控制能力显著增强

第三节大学生常见自我意识偏差

一、自我认识偏差

二、负性的自我体验

三、消极的自我控制

第四节健康自我意识的培养途径

一、在比较中客观认识自我

二、在实践活动中学会悦纳自我

三、在发展中有效地调控自我

教学实践园地

第六章大学生情绪情感与调控

第一节情绪情感概述

一、什么是情绪

二、情绪和情感的区分

三、情绪的功能

四、大学生情绪情感发展的一般特点

第二节情绪产生的主要理论

一、詹姆士—兰格理论

二、坎农的丘脑学说

三、阿诺德的评定—兴奋学说

四、沙赫特的认知—激活理论

第三节大学生情绪调节主要方法

一、心理平衡法

二、疏导宣泄法

.....

第七章人际交往与沟通技巧

第八章大学生两性心理辅导

第九章大学生职业生涯的发展与教育

第十章大学生心理危机的干预

参考文献

## <<大学生心理健康理论与实践>>

### 章节摘录

1. 理想与现实的矛盾 大学生的理想丰富多彩,大学生在择业中对理想的追求愿望强烈。他们踌躇满志,豪情满怀,准备在社会上大干一番。对自己未来的职业发展都充满美好的憧憬和幻想。但由于他们涉世尚浅,对社会了解还不够深,在择业上与社会需要存在着差距,个人理想往往脱离客观现实与主观条件。例如,大学生普遍选择有挑战性、社会地位高、经济效益好的工作岗位,而不愿意到基层、边远地区或条件较差的地区去工作。他们在求职择业中既希望最大限度地实现自身的价值,又对职业的各方面条件考虑甚多,如:工资高、福利好、交通方便、人际关系良好、工作稳定等。既追求精神上的满足感和事业上的成就感,又希望在物质上有足够的保障。这种希望有高起点、高回报的工作,与当前入学生面临的就业市场理想工作“僧多粥少”的客观事实很不吻合。

理想与现实的矛盾常常使大学生陷入“两难抉择”。例如,选择到大城市、大企业做普通人还是选择到中小城市、中小企业做人才?对于许多毕业生来说,这就是一个“两难抉择”。在大城市或者沿海开放城市,经济发展迅速,机遇相对较多,但这类地区人才相对饱和,如北京、上海这类城市,大学生到处都是。甚至就业市场还流行这样的歌谣:“本科生不如狗,硕士生遍地走,只有博士才能抖一抖”。人才的相对饱和可见一斑。到这些地方工作,虽然很安逸但容易埋没人才。相反,一些中等城市和广大农村地区,人才相对匮乏,本科生都不多见。到这样的地方工作,虽然辛苦但是容易有机会发挥自己的才能,接受更多的锻炼,甚至能独挑大梁,开创自己的事业。这就是所谓的做“鸡头”还是做“凤尾”的两难抉择。

2. 独立自主与依赖的矛盾 就业制度改革给大学生提供了良好的机遇、更公开、平等的竞争环境,毕业生择业有了更大的自由度和更多的选择机会,因而受到了普遍的欢迎。但是,自主择业在带来机会和实惠的同时,也带来了压力;择业是自主的,但也是双向的,择业的自主正表现在选择与被选择的过程之中。在面对激烈的人才市场竞争,长期形成“等”、“靠”、“要”的依赖心理一时还难以清除。因而他们又显得信心不足,缺乏竞争的勇气。他们在择业上犹豫观望,顾虑重重,依赖父母、依赖社会关系、依赖学校和老师。

.....

<<大学生心理健康理论与实践>>

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>