

<<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：9787040356366

10位ISBN编号：7040356368

出版时间：2012-8

出版时间：严玲、常雅娟 高等教育出版社 (2012-08出版)

作者：严玲，常雅娟 编

页数：269

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>

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

《大学生心理健康教育》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，通过对心理健康知识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，并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对社会生活的适应能力。

全书共分十二章，分别从大学生适应生活、原生家庭、自我意识、学习创造、情绪情感、人际关系、恋爱与性、健康人格、危机管理、积极心态和择业求职等十一个方面进行了详尽的论述，强调大学生的自我成长应遵循万事万物的规律，并始终把为解决大学生各种心理问题所提出的有效调试方法作为重点来阐述。

《大学生心理健康教育》具有理论性、实践性和可操作性的特点，适合于高职高专院校师生使用。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章绪论 第一节心理健康概述 第二节大学生心理的特点与现状 第三节适合中国国情的大学生心理健康教育 第四节大学生心理健康教育的意义 第二章适应生活与心理健康 第一节入学适应早知道 第二节适应的分类 第三节适应训练的策略 第三章原生家庭与心理健康 第一节在原生家庭里成长 第二节原生家庭造就着子女 第三节子女在原生家庭中的作用 第四章自我意识与心理健康 第一节自我意识面面观 第二节大学生的自我意识 第三节常见的大学生自我意识偏差 第五章学习创造与心理健康 第一节学习的根基 第二节学会学习的策略 第三节创造心理及创造个性 第四节学>——j心理问题及对策 第六章情绪与心理健康 第一节认识情绪 第二节大学生的情绪特点及障碍 第三节情绪的调节与控制 第七章人际交往与心理健康 第一节人际交往概述 第二节人际交往的原则 第三节大学生人际交往的心理特点和一般问题 第四节大学生人际关系的优化 第八章恋爱及性与心理健康 第一节厘清爱情 第二节大学生恋爱的心理特点和一般问题 第三节大学生恋爱心理调适 第四节大学生性心理调适 第九章健康人格与心理健康 第一节人格概述 第二节大学生人格特点 第三节健全人格的形成 第十章危机管理与心理健康 第一节危机也是生机 第二节危机管理的方法 第三节沉重的危机 第十一章积极心态与心理健康 第一节积极心态 第二节积极心态和心理健康的关系 第三节积极心态的价值与应用 第十二章择业求职与心理健康 第一节认识自己 第二节认识专业和职业 第三节规划自己的职业生涯 参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 3.交往需求与自我封闭的矛盾 对于许多大学新生来说，他们处于一个完全陌生的环境，远离了父母和中学好友，处处感到失落和不适应，非常需要新的友谊来补偿。同时面对比过去更复杂的学习、生活方式和自身的种种矛盾，他们比任何时候都需要老师、朋友的帮助和支持，希望从长辈那里获得理解，从同学那里获得真挚的友情，共同探讨人生，分享苦乐。另外他们对自我也有了更深刻的了解，产生了新的自我期待，渴望与人交往，希望了解他人的内心世界，并产生了强烈的被同龄人接受的心理需求。

但大学生在渴望交往的同时往往又有自我封闭的倾向，自我封闭的产生与大学生在这一时期的心理发展水平有很大的关系。

处于这一时期的大学生由于自我意识的发展，进一步发现了一个崭新的世界——自己的内心世界。他们从这个内心世界中更多地了解自己，发现了自己与他人的差异，意识到自己与众不同的特点。他们自己心中的秘密不肯轻易地告诉别人，常常带着面具生活，有意无意地和他人保持了距离，特别是新人校的大学生不愿敞开心扉，且感觉知音难觅，虽然每天接触许多人，置身于群体之中，但由于缺乏心灵上的沟通，无法将自己的苦闷倾诉，更容易将自己封闭起来。

还有的学生认为自己来自山区农村，孤陋寡闻，因而以自我封闭的方式消极防卫。

正是这些心理矛盾，使大学生失去心理和谐。

4.自尊心理与自卑心理的矛盾 大学生富于理想，抱负较高，渴望成功和他人的尊重，他们争强好胜，不甘落后，自尊心很强，对自己的能力和未来充满自信。

然而，进入大学后，许多同学发现自己在许多方面都比不上他人，尤其在学习、交往、文体等方面显露出某些不足时，他们就开始怀疑自己，否定自己，产生自卑心理。

另外，由于重学历、轻技能的社会偏见的影响，某些专业的大学生很难保持优势心态，感到社会竞争压力大，缺乏承受挫折的能力，有的同学甚至自惭形秽，心灰意冷，自暴自弃。

还有一些学生自我完善的愿望过于强烈，一旦意识到自己与所追求的“完人”的差距太大时，往往从自尊、自信的高峰跌入自卑的低谷，导致对现实自我的强烈否定。

5.性意识与性道德的矛盾 大学生正处于青春期后期，随着身体的发育成熟，性生理和性机能都已进入了成熟期，因而是性意识和性冲动最强烈的时期，同时也是学生的自我意识、道德意识和法制观念等高级心理结构正在形成时期。

在这一时期，大学生在学校里进行半封闭的学习，经济上不独立，他们的未来又有许多不确定的因素，无论是学校还是社会都不赞成他们释放性能量。

所以，他们必然形成性意识和性道德的矛盾，特别是在与异性交往和恋爱的过程中，一方面容易激起强烈的性意识和性冲动，另一方面又必须遵守学校的规定和社会道德规范，以强烈的道德意志压抑、调整性意识和性冲动。

性意识和性道德的矛盾，本质上是人的自然属性与社会属性之间的矛盾体现，它贯穿于大学生生活的全过程，直到合法结婚，有了家庭生活为止。

由此可见，性意识和性道德的矛盾是一个漫长的令人烦恼的过程，很容易导致性焦虑、性过失，甚至性变态，需要给予充分的理解和及时的疏导与调节。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》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，通过对心理健康知识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，并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对社会生活的适应能力。

<<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:<http://www.tushu007.com>