

<<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：9787109128484

10位ISBN编号：7109128482

出版时间：2008-8

出版时间：朱翠英 中国农业出版社 (2008-08出版)

作者：朱翠英 编

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》系统阐述了大学生心理健康教育的基本知识、基本理论和基本技能，全书共十一章，系统地介绍了大学生个人成长与心理健康、自我意识与自我形象、情绪和情绪管理、心理压力与挫折应对、人格与意志品质、学习心理、人际交往心理、恋爱与性心理、网络心理、职业生涯规划与求职择业心理、心理障碍的识别与防治等内容。

全书深入浅出，强调系统性、针对性、实用性和可操作性，是一本较为理想的高等学校教材。同时供心理学工作者、学生辅导员、心理学爱好者参考。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

前言第一章 大学生个人成长与心理健康第一节 社会变革与人的心理适应一、人的适应与发展二、社会现代化与人的现代化三、陷入适应困境的现代人四、当代大学生如何应对社会变化第二节 心理健康的标准概述一、心理健康的内涵二、心理健康的标准三、心理健康评估原则四、影响心理健康的因素第三节 大学生心理健康教育一、大学生心理特点与发展阶段二、大学生心理健康教育的意义、目标与任务三、大学生心理健康教育观念的转变四、积极心理学视野下大学生心理素质的培养途径【阅读材料】【思考题】第二章 大学生自我意识与自我形象第一节 自我意识概述一、自我意识的界定二、自我意识的作用三、自我意识的形成与发展四、自我意识的类型第二节 大学生的自我意识与自我形象一、当代大学生的自我意识二、大学生自我意识的缺陷三、完善自我形象【阅读材料】【思考题】第三章 大学生情绪与情绪管理第一节 情绪的概述一、情绪的定义与情绪表达二、情绪健康与成熟的标准三、情绪的功能与情绪管理四、情商与个人发展第二节 当代大学生的情绪管理一、大学生的情绪特征二、情绪对大学生的影响三、当代大学生常见的情绪困扰四、大学生的情绪调适【阅读材料】【思考题】第四章 大学生心理压力与挫折应对第一节 心理压力及其应对策略一、心理应激概述二、心理应激的影响与后果三、大学生的心理压力四、大学生心理压力应对策略第二节 挫折心理与挫折应对一、挫折的内涵二、挫折产生的原因三、常见的大学生心理挫折类型四、大学生挫折应对策略【阅读材料】【思考题】第五章 大学生人格与意志品质第一节 塑造健全人格一、人格概述二、健全人格与健全人格的塑造三、大学生人格形成与人格特征四、大学生常见的人格发展缺陷与调适第二节 培养良好意志品质.....第六章 大学生学习心理第七章 大学生人际交往心理第八章 大学生恋爱与性心理第九章 大学生网络心理第十章 大学生职业生涯规划与求职择业心理第十一章 大学生心理障碍的识别与防治主要参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：插图：4.社会角色本末倒置一个人在不同时期，会有不同的社会角色。

学生是大学生一个主要的社会角色，在大学阶段，他需要把主要精力和时间放在学习和掌握知识方面，表现与他的社会角色相符合的社会行为。

同时，他还承担着同学、舍友等社会角色。

大学阶段，也是一个人情感的成熟阶段，他会追求异性，为自己获得另外一个社会角色即男朋友或女朋友。

但一些恋爱中的大学生，一旦坠入爱河，把爱情生活变成大学生活的全部，整日与恋人形影不离，一起上课、一起吃饭，甚至不在一个班级的恋人会陪读，有的在外边租房同居，沉静在两个人的生活世界中，把男朋友或女朋友这个社会角色当成了他的全部社会角色。

淡忘了他还是个学生、还是其他同学的同学、舍友等社会角色。

爱情超越学业，学习成了生活的次要方面，爱情成了生活的全部。

学业在荒废，而双方的情感并没有因每日耳鬓厮磨般的在一起而增加多少，反而容易产生摩擦，容易产生裂痕。

这种没有生活主体的恋爱模式，一旦爱情遇到挫折，恋爱失败，他们会觉得世界上的一切都没有了意义，甚至对生活也失去了信心。

5.爱与性的混淆大学生重形式、轻内容的恋爱模式，恋爱公开化的特点，从另一方面也反映了一些恋爱中的大学生对自己的感情生活缺乏信心，彼此缺乏深厚的感情基础。

爱情内容的贫乏，会通过过分注重外在情感形式的表达来显示他们在相爱，来证明对方在爱自己。

这也使得一部分大学生对自己的感情生活缺乏安全感和控制感，尤其是对一些女大学生，如果她特别喜欢某一个男孩子，她会希望男孩子完全属于她，他是她的唯一和全部。

爱一个人就要向他奉献自己的全部，认为只有这样才足以表达自己的全部感情，才会完全拴住男孩子的心。

很多女孩儿在这种错误的认知模式下，混淆了爱与性的不同，产生婚前性行为，给双方带来极大的心理压力，反而削弱了爱情的美好和甜蜜。

有时甚至引起男孩儿的厌倦心理，在极大的心理压力下而离开，这会给女孩儿造成人生的痛苦，甚至会产生更严重的后果。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》是全国高等农林院校“十一五”规划教材之一。

<<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>