

<<大学生心理与训练>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理与训练>>

13位ISBN编号：9787306015853

10位ISBN编号：7306015850

出版时间：1999-9-1

出版时间：中山大学出版社

作者：肖沛雄,陈国海,许国彬

页数：465

字数：378000

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>

## <<大学生心理与训练>>

### 内容概要

本书紧紧围绕着大学生的身心特点、生活环境、常见的生活事件以及心理疾病展开系统的阐述，提供科学、有效、实用的心理学技术与方法，提高大学生的自知力，促进大学生心理成长、潜能开发，增进大学生的社会适应能力，健全大学生的人格，从而在总体上提高大学生的心理素质。

它在编排上主要有如下三个特点：第一，根据当前大学生心理学知识贫乏的特点，在每章节中介绍有关心理学知识，以扩大知识面；第二，为突出大学生心理教育的实践性特点，本书特别重视心理训练，为大学生提可操作的心理教育活动要领；第三，结合大学生实际，注意在每个章节提案例及分析。本书通俗易懂，操作性强，可作为大学生心理、大学生心理教育、大学生心理卫生等课程的教材或参考书，也适用于大学生、中专生和社会青年自学。

## &lt;&lt;大学生心理与训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大学生心理教育 第一节 大学生心理教育概述 一、大学生心理教育的概念与特点 二、大学生心理教育的任务和目标 三、大学生心理教育模式 第二节 大学生心理素质教育 一、心理素质教育概述 二、大学生心理素质教育的主要途径与方法 第三节 大学生心理健康教育 一、大学生心理健康概述 二、大学生心理健康教育的主要途径与方法 第四节 大学生心理训练 一、大学生心理训练概述 二、团体心理训练的基本教学策略

第二章 心理测验 第一节 心理测验概述 一、心理测验的概念 二、心理测验的类别 三、心理测验量表的编制要求 四、使用心理测验的要求 第二节 大学生心理测验的目的与要求 一、大学生心理测验的目的 二、大学生接受心理测验的要求 第三节 大学生常用心理测验 一、智力测验 二、人格测验 三、职业人格类型测验 四、能力倾向测验 五、诊断测验 心理测验2—1：症状自评量表(SCL-90) 心理测验2—2：大学生人格问卷(UPI)

第三章 大学生的自我意识与培养 第一节 自我意识概述 一、自我意识的概念与作用 二、自我意识的作用 第二节 大学生自我意识的特点 一、独立意向的矛盾性 二、自我评价的矛盾性 三、自我体验的矛盾性 四、自我控制的矛盾性 第三节 大学生自我意识的检测 一、二十问法 二、自我状态分析 三、自我价值现探索 第四节 健康自尊心的培育 一、大学生的自尊心概述 二、大学生健康自尊心的培养

第四章 大学生的情绪调节 第一节 情绪概述 一、情绪的性质 二、情绪表达 第二节 大学生情绪的特点及其影响 一、大学生情绪的特点 二、大学生情绪的影响 第三节 大学生良好情绪的培养 一、自信 二、适度焦虑 三、热情乐观 第四节 情绪的自我调节 一、理智分析法 二、宣泄法 三、森田法 四、放松法 五、音乐调节法

第五章 大学生的意志锻炼 第一节 意志概述 一、意志的概念与特点 二、意志品质 三、意志品质与大学生成才 第二节 大学生的意志特点 一、自觉性增强但惰性不同程度地存在 二、果断性增强但带有冲砬性 三、自制力增强但仍显薄甚 四、勇气增加但有时又显得胆怯软弱 第三节 大学生意志的培养与训练 一、自觉性训练 二、自制力和坚持性训练 三、果断性训练 心理测验5—1：意志力的自我诊断

第六章 大学生的气质与性格及其调适 第一节 大学生的气质及其调适 一、气质概述 二、大学生气质测量和诊断 三、正确认识气质。促进心理健康 第二节 大学生的性格及其调适 一、性格的界定 二、大学生性格的形成、类型及其特征 三、大学生的性格测定 四、做好自我调适，塑造良好的性格 心理测验6—1：气质测验表 心理测验6—2：简明大五个性量表

第七章 大学生的能力培养 第一节 大学生的能力概述 一、能力的概念 二、能力与智力素质的联系 三、能力的种类 四、关于能力的理论 第二节 大学生的能力培养 一、一般能力的培养 二、大学生能力的培养 三、大学生的能力测验 第三节 大学生创造力的培养 一、创造力与创新思维 二、创造性学习 心理测验7—1：注意能力测试

第八章 大学生学习心理 第一节 大学生学习心理概述 一、学习的基本概念 二、大学生学习动机的培养 三、非智力因素对大学生学习的影响 四、防止大脑疲劳的方法 第二节 大学生学习心理的应用与开发 一、大学生自学能力的培养 二、大学生阅读能力的培养 三、大学生记忆能力的培养 第三节 学习心理障碍及其防治 一、大学生常见的学习心理障碍 二、学习心理障碍的防治

第九章 大学生的人际关系 第一节 大学生人际关系概述 一、人际关系的概念、本质与构成 二、大学生人际交往的意义 三、大学生人际关系的基本特点 四、大学生人际关系的基本类型 五、大学生人际关系的发展趋势 第二节 大学生人际交往及其影响因素 一、大学生人际交往的基本原则 二、大学生人际交往的技巧 三、影响大学生人际交往的因素 四、大学生人际交往的禁忌 五、大学生培养良好人际关系的艺术 第三节 大学生人际关系障碍的调适与辅导 一、大学生人际关系不良的类型 二、大学生人际关系障碍的心理原因 三、大学生人际关系障碍的调适与辅导 四、大学生人际关系训练 心理测验9—1：大学生人际关系的心理诊断

第十章 大学生的性心理与恋爱心理 第一节 大学生健康性心理的培养 一、青春期性心理的发展 二、大学生性心理问题及其调适 第二节 大学生健康恋爱心理的培养 一、大学生恋爱意识的形成和发展 二、大学生恋爱心理特征及择偶类型 三、大学生恋爱心理问题及调适

第十一章 大学生的职业生涯设计 第一节 大学生择业心理概述 一、择业观念对职业选择的影响 二、大学生择业的心态分析 三、大学生择业的几种心理误区 第二节 大学生的职业生涯设计 一、大学生的职业生涯概述 二、大学生的职业生涯规划 第三节 大学生择业的心理调适与训练 一、大学生择业不良心态剖析 二、择业心理咨询与辅导 三、大学生择业心理训练 心理测验11—1：测试自己更适合哪种职业 心理测验11

## <<大学生心理与训练>>

—2：测试你的职业兴趣——三人圆圈的启示第十二章 高校校园文化心理 第一节 高校校园文化心理概述 一、高校校园文化的概念 二、校园文化的心理功能 第二节 大学生参加校园文化活动的动机分析 一、归属动机 二、交往动机 三、娱乐动机 四、成就动机 五、审美动机 第三节 校园文化对大学生成长 and 发展的影响 一、校园文化与性格养成 二、校园文化与能力培养 三、校园文化与心理卫生 第四节 校园文化的培育 一、校园文化培育的核心内容 二、校园文化培育的基本途径第十三章 大学生挫折心理与调适 第一节 挫折概述 一、挫折及其概念 二、挫折理论 三、挫折产生的原因 第二节 挫折对大学生心理的影响 一、大学生对挫折的反应 二、挫折对大学生的心理影响 第三节 大学生心理防卫机制及挫折心理调适 一、心理防卫机制概述 二、大学生常用的心理防卫机制 三、大学生挫折心理的调适第十四章 大学生心理疾病的诊断与防治 第一节 心理疾病概述 一、大学生心理疾病现状 二、大学生心理疾病增多的原因 三、心理疾病的种类 第二节 大学生心理适应不良和心理疾病 一、大学生心理适应不良及其调适 二、大学生心理疾病及其防治第十五章 大学生心理咨询 第一节 大学生心理咨询概述 一、心理咨询的定义 二、大学生心理咨询的意义和特点 三、大学生心理咨询的内容与类型 四、大学生心理咨询的阻力与问题 第二节 大学生心理咨询的基本原则与步骤 一、大学生心理咨询的基本原则 二、大学生心理咨询的基本步骤 第三节 大学生心理咨询的理论与方法 一、精神分析理论与方法 二、人本主义理论与方法 三、行为主义理论与方法 四、认知理论与方法 第四节 大学生心理自助与互助 一、大学生心理自助 二、大学生心理互助主要参考文献

<<大学生心理与训练>>

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>