

<<大学生心理发展与调适>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理发展与调适>>

13位ISBN编号：9787511708472

10位ISBN编号：7511708471

出版时间：2011-6

出版时间：中央编译

作者：张雪琴

页数：297

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>

<<大学生心理发展与调适>>

前言

大学生是一个充满活力的群体，他们思想活跃，个性张扬，勇于迎接挑战，注重自我完善。但是，在当前社会急速转型时期，生存竞争压力日趋突显，社会各界对青年人才综合素质的要求也是“水涨船高”，这无疑对当前大学生就业和适应社会带来诸多新挑战。

如何建构个人健康的心理状态，去适应社会和选择人生现实目标，是每个大学生面临的实际问题。具体到专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、求职择业准备、交友恋爱等均是大学生面临的一系列人生课题。

大学生若能够提高自身心理健康水平，就有可能更好地去适应社会，为人生发展奠定良好的基础。如何提升个人学识才干、促进身心健康，如何培养自我信念、建立良好人际合作与积极的生活态度，如何提高意志品质和应对挫折等等，是当前大学生十分关心和迫切想了解的内容。

作者围绕上述关键问题，结合自己的专业知识撰写了本书。

在书中作者试图通过走进大学生的心灵来解析他们的成长烦恼，以心理学相关知识为基础，从树立心理健康新观念、学习心理、情绪调整、个性发展、意志力培养、心理承受能力的培养、人际关系和恋爱心理调适等方面阐述了大学生当前面临的现实问题及其心理调适方法，力图使大学生了解自我，掌握适宜的心理卫生保健方法，以达到增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我管理、自我服务、自我教育的目的。

作者是一位有抱负且勤奋好学的年轻学者，在大学一直从事大学生心理卫生理论教学和实践指导工作，并且具有较深厚的心理学积淀。

她在大学执教的十几年工作中，对大学生有深入的接触和了解，同时积累了有关大学生心理健康状况的丰富素材，因此本书包含了丰富而生动的内容。

相信这本书能够吸引广大大学生的注意与兴趣，使大学生通过阅读该书而有所收获和启迪。

2010年12月16日 于中山大学

<<大学生心理发展与调适>>

内容概要

大学生涯对每一个人来说，都是一个无法割舍的人生体验。

大学阶段是人才成长发展的重要阶段；大学生是一个充满活力的群体，他们思想活跃，个性张扬，勇于迎接挑战，注重自我完善。

《大学生心理发展与调适》以心理学相关知识为基础，从树立心理健康新观念、学习心理、情绪调整、个性发展、意志力培养、心理承受能力培养、人际关系和恋爱心理调适等方面阐述了大学生当前面临的现实问题及其心理调适方法，力图使大学生了解自我、掌握适宜的心理卫生保健方法，以达到增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我管理、自我服务、自我教育的目的。

《大学生心理发展与调适》由张雪琴编著。

<<大学生心理发展与调适>>

作者简介

张雪琴，广州医学院卫生管理学院应用心理学系副教授，硕士生导师，2006年7月至8月期间在美国加州大学旧金山分校学习，近年来主持省、市和学院科研项目十余项，发表科研论文20余篇。被评为广东省高等学校“千百十工程”培养对象，广州市宣传思想战线优秀人才培养对象。先后获得广东省南粤优秀教师、广州市优秀教师、广州医学院优秀教师、最受学生欢迎的青年教师等光荣称号。

<<大学生心理发展与调适>>

书籍目录

第一章 大学生健康新观念

- 一、健康概念的演变
- 二、关注心理健康
- 三、提高自身心理健康水平
- 四、保持身心健康的其他建议

第二章 做一个聪明、高效率的学习者

- 一、找到大脑学习的驱动器
- 二、合理用脑、提高学习效率
- 三、构建学习策略
- 四、学会管理时间
- 五、克服考试焦虑

第三章 让自己的情商高起来

- 一、认识自身情绪
- 二、培养情绪调节能力
- 三、男性与女性的情绪变化差异

第四章 成功的先锋——意志力

- 一、意志力及其作用
- 二、成熟的意志表现及其特征
- 三、意志行动过程
- 四、衡量意志力的标准
- 五、意志力的培养

第五章 心理活动的和谐交响乐——人格

- 一、多彩的气质
- 二、飞扬的性格一
- 三、谁影响了我们的性格
- 四、大学生良好性格的培养
- 五、不断提高个人能力

第六章 做一个善于交往的人

- 一、交往与个性发展和成才
- 二、影响人际吸引的因素
- 三、人际交往的原则
- 四、大学生人际交往
- 五、建立良好的人际关系的途径

第七章 大学生恋爱心理及其调适

- 一、大学生恋爱心理
- 二、解读爱情
- 三、大学生恋爱调适

第八章 提高挫折承受能力

- 一、人的挫折有哪些
- 二、大学生为什么会产生挫折感
- 三、个体挫折承受力的差异
- 四、挫折应对的策略与方式
- 五、提高挫折承受力的途径

第九章 压力与睡眠

- 一、认识压力

<<大学生心理发展与调适>>

二、大学生压力

三、压力与失眠

四、压力管理

第十章 心身疾病的预防

一、心理因素与健康

二、社会环境因素与健康

三、认识心身疾病

四、心身疾病预防

第十一章 认识异常心理

一、走出对心理问题的认识误区

二、区分正常心理和异常心理

三、了解不同程度的心理问题

第十二章 了解心理咨询与治疗

一、了解心理咨询与治疗

二、心理咨询和心理治疗应注意的问题

三、心理咨询和治疗的理论与方法

参考文献

后记

<<大学生心理发展与调适>>

章节摘录

版权页：李某，女生，19岁，某重点综合大学社会科学专业学生，自幼学习上进，记忆力较强，深受老师的器重。

每逢市里的一些学科竞赛，学校都推荐她参加，这对她的精神压力很大，她本人对数学兴趣不浓，但是教师仍然很看中她，自己认为这是一种荣誉，是学校和老师对自己的器重，也不好违抗。

考前一夜没睡，在考场上脑子很乱，原来复习过的内容也想不起来了，急得浑身出汗，心慌意乱，勉强交了试卷，考试失败。

从此以后出现了睡眠障碍。

考上大学以后，第一学期期末考试数学不及格，在中学学习时数学就不是强项，对数学不感兴趣，因而报考了社会科学专业。

没想到这个系也要学习数理统计，数学和统计学在大一、大二两个学年都要学，这就给她带来了沉重的心理负担，每到期末复习考试临近期间就紧张焦虑，还伴有严重的睡眠障碍。

后记

当亚运圣火徐徐熄灭，亚运会和广州说告别时，我的书稿也在酝酿两年之后渐渐露出可爱的模样，心中的喜悦是不言而喻的。

作为一名大学教师，大学生是我生命中接触最多的群体。

我感受着他们的激情，分享着他们的苦乐，见证着他们的成长，研究的课题《大学生孤独感及其心理调适》、《大学生网络成瘾及其心理干预》等也是围绕着他们面临的青春困惑。

我一直渴望通过更多交流方式向大学生传达我个人对心理健康、心理自助的理解以及我对大学生心理发展历程中一些问题的思考，于是经过积累与探索，便形成了这本《大学生心理发展与调适》一书。本书涉及大学生生活的方方面面，关注大学生发展性问题而非障碍性问题，当我们面临一些问题和困惑时，也许可以自己寻找答案。

期待其中的一些方法、一些自助性建议能够对大家有所启发。

期待所有读到此书的人都能感受成长的快乐。

该书中参阅许多文献，还使用了前人的一些研究成果，在此，我深表谢忱！

我还要感谢青年大学生！

本书搜集的所有素材来自大学生，来自心理课堂上的案例，来自面对面的咨询。

我对所有的资料进行了加工整理，这些资料中诉说的事情更多的是发生在大学生活中的具有普遍性和代表性的例子。

感谢我的博士导师、中山大学公共卫生学院静进教授给予我的鼓励，并在百忙之中做序，我知道鼓励背后的那份沉甸甸的爱和责任；广州医学院的刘俊荣教授给予我最大的支持，并就本书的书名、章节提出宝贵意见；我的良师益友尚鹤睿教授和龙建教授给予我不断的鼓励、支持。

感谢我的学生梁晓君、莫小恩、李博伟、郭穗君、曹绮怡。

最后将这本书献给我的家人，是他们的爱让我总是那么幸福、快乐和从容。

感谢出版编辑在版式设计、文字加工、心理学原理使用等方面进行细致核准，使本书更加精细。

但由于写作体例的关系，对引用、借鉴的研究成果未能一一标出，在此表示歉意，并致衷心感谢。

<<大学生心理发展与调适>>

编辑推荐

《大学生心理发展与调适》是广州市医学伦理学重点研究基地系列丛书之一。

<<大学生心理发展与调适>>

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>