

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787564028237

10位ISBN编号：7564028238

出版时间：2009-8

出版时间：简鸿飞 北京理工大学出版社 (2009-08出版)

作者：简鸿飞

页数：307

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>>

### 内容概要

通过对大学生心理健康教育内容、方法、手段和途径的研究和认真的思考，选取了12个相互依存又相对独立的主题，从不同的侧面来指导大学生的身心发展。

其中包括大学生心理健康新观念；大学生的自我意识；大学生人格发展；大学生学习心理；健康的爱情观；大学生的人际交往心理；生涯发展与心理健康等。

并在每一章都加入了案例分析和课后思考题，有利于给读者更加深刻、具体的印象，并便于知识掌握和自我检测。

《21世纪全国高等教育应用型精品课规划教材：大学生心理健康》适用于各高等院校师生、社会求职人员学习和参考。

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章大学生心理健康新观念 第一节心理健康与大学生 第二节大学生心理健康的标准 第三节大学生心理健康的维护 第二章大学生的自我意识 第一节自我意识概述 第二节大学生自我意识的特点及完善途径 第三节大学生自我同一性的确立 第三章大学生人格发展 第一节人格概述 第二节人格的影响因素 第三节大学生健全人格的培养与发展 第四章大学生学习心理 第一节学习概述 第二节学习动机 第三节影响学习的非智力因素 第四节创造性思维与学习 第五节大学生常见的学习心理问题及调适 第五章健康的爱情观 第一节爱情是什么 第二节大学生的爱情 第三节爱是共同成长 第四节爱与性 第六章大学生的人际交往心理 第一节人际交往概述 第二节人际交往的产生与发展 第三节保持良好人际关系的途径 第四节人际冲突及其调适 第七章生涯发展与心理健康 第一节生涯与大学生人生发展 第二节大学生职业生涯规划 第三节大学生择业的心理问题 第四节大学生择业的心理调适 第八章大学生的情绪健康 第一节情绪概述 第二节大学生的情绪 第三节大学生的情绪问题 第四节大学生的情绪调适 第九章大学生压力及其应对 第一节压力与压力源 第二节大学生心理压力源研究 第三节大学生心理压力及应对策略 第十章大学生的挫折心理 第一节挫折概述 第二节挫折产生的原因 第三节大学生受挫后的行为反应 第四节大学生挫折承受力的培养 第十一章大学生心理危机及其预防 第一节大学生心理危机概述 第二节大学生心理危机的预防 第三节大学生自杀及其原因 第四节大学生自杀的预防和干预 第十二章互联网与大学生心理健康 第一节互联网与大学生 第二节互联网对大学生心理的影响 第三节大学生互联网心理及其调适 参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：在某种程度上，可促使个人人格解体和重组。

特别是社会风气一旦形成，很容易成为一种行为和思维的定势，形成一种普遍的人格。

其次，是人际交往的作用。

人际交往或相应的社会活动，容易使人受到暗示、产生模仿，从而对人格发展产生影响。

无论有意识模仿、无意识模仿还是合理模仿，虽然对个体人格发展的作用不同，但都具有积极意义。

再次，是群体人格对个体人格的影响。

社会的形态、结构、政治、科技、教育、习俗等因素，通过家庭、学校、舆论等多种渠道持续地、“无意识”地渗入个体的身心，从而形成个体人格中的“社会基因”的沉淀。

这种沉淀达到一定的厚度，便可形成个体的较为稳定的价值取向。

另外，还有道德意识的影响。

特别是在社会发生变革的时候，这种影响往往会更大。

因为当社会变革处于开始阶段时，旧的规范出现破损，社会陷入迷乱状态，人们还不能马上适应新时期所要求的那些行为准则和价值观念，不同的阶层，不同的身份乃至不同的年龄之间，对于新旧规范的认同有一定的差距。

这种差距反映在心理上，就形成了不同的社会思潮。

相对稳定的社会思潮扩展开来，就会在一定程度上改变人的思想，改变人的行为模式，改变人的人格形态。

三、家庭环境因素 家庭是塑造人格的基石，家长的人格潜移默化地影响和塑造着孩子的人格，家长的优点、缺点和各种风格、特点都很容易在孩子不加选择的模仿中被继承下来，同时家长的教养方式的恰当性直接决定孩子人格的形成。

因此，作为家长，应尽量完善自己的人格，并在了解孩子的生理、心理特征的基础上，以尊重孩子为基本原则，针对自己孩子的个性特征，培养孩子健康的人格。

曾有位小学同学脾气暴躁，动不动就折断尺、笔，踩烂书本，后来得知他几乎每天回家都挨父亲的打。

曾教过一名学生指人指物皆用中指，很觉别扭，后来见到其父食指残缺，方知原来如此。

父母自身、家庭教养方式对孩子的影响之大，真让人感叹。

西蒙斯说：“儿童人格的发展和他（她）与父母之间的关系息息相关”。

的确，家庭是塑造人格的基石。

（1）父母的人格有意无意地影响和塑造着孩子的人格。

俗话说：“孩子是父母的一面镜子。”

孩子的言行举止、人格风貌无一不体现着父母的风格。

孩子能够通过对父母的模仿学习加速其自身的社会化过程。

孩子是望着父母的后背长大的，父母的人前人后、一举一动都展现在孩子的眼前，因此，父母的优点、缺点和各种风格、特点都很容易在孩子不加选择的模仿中被继承下来。

著名相声大师侯宝林先生的儿子侯耀华没有从父学说相声，但父亲的幽默感潜移默化的熏染了他，对他的人生产生了重大影响，使他顺理成章地成为一名笑星。

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

《全国普通高等教育"十二五"重点建设规划教材:大学生心理健康》适用于各高等院校师生、社会求职人员学习和参考。

全国普通高等教育“十二五”重点建设规划教材，国家示范性高职院校课程改革项目研究成果。

<<大学生心理健康>>

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>