

<<大学生心理健康学>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康学>>

13位ISBN编号：9787807303633

10位ISBN编号：7807303638

出版时间：2007-5

出版时间：学林出版社

作者：吴继霞

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>

## <<大学生心理健康学>>

### 内容概要

《大学生心理健康学》共分12章。

分别是：第一章 心理健康与大学生成才；第二章 大学生的自我意识与自我成长；第三章 大学生的人格与心理健康；第四章 大学生的情绪健康；第五章 大学生的适应与发展；第六章 大学生的学习与心理健康；第七章 大学生的人际交往；第八章 大学生的恋爱与性心理；第九章 大学生的职业生涯发展与规划；第十章 大学生的休闲活动与健康；第十一章 大学生的挫折与心理调适；第十二章 大学生危机的预防与干预。

## &lt;&lt;大学生心理健康学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理健康与大学生成才第一节 心理健康是大学生成才的必备素质一、心理健康与生理健康是大学生成才的基本物质基础二、心理健康是大学生在21世纪生存发展的基本需要三、心理健康是人们提高生活质量的途径和保证第二节 心理健康的有关理论一、什么是心理健康二、大学生心理健康的标准三、心理健康问题的鉴别第三节 大学生常见的心理问题及其健康维护一、大学生常见的心理健康问题二、大学生心理健康的维护第二章 大学生的自我意识与自我成长第一节 大学生自我意识与心理健康一、自我意识的涵义与功能二、自我意识的多维心理结构三、自我意识与大学生心理健康第二节 大学生自我意识发展的心理分析一、大学生自我意识发展的过程与任务二、大学生自我意识发展的基本特点三、当代大学生自我意识发展的问题与走向第三节 大学生自我成长的心理策略一、全面客观地认识自我二、自主充分地悦纳自我三、自觉理智地调控自我四、积极科学地完善自我第三章 大学生的人格与心理健康第一节 人格概述一、什么是人格二、人格的基本特点三、人格研究的理论第二节 与身心健康相关的人格一、积极情感倾向和消极情感倾向二、A型行为模式三、自我效能感四、自我监控五、成就动机第三节 大学生健全人格的塑造一、大学生健全人格的内涵二、大学生不良人格及其调控三、大学生健全人格的塑造第四章 大学生的情绪健康第一节 情绪的概述及其理论一、情绪的概述二、情绪的理论第二节 大学生的情绪特点及常见的不良情绪一、大学生的情绪特点二、大学生中常见的不良情绪第三节 大学生的情绪健康与情绪调节一、大学生的情绪健康标准二、大学生的情绪测量三、大学生常见的情绪自我调节方法第五章 大学生的适应与发展第一节 心理适应及其理论一、应激二、应激状态下的心理适应三、适应及大学生心理适应的意义第二节 大学生的适应问题及分析一、大学新生的适应问题及分析二、中年级大学生的适应问题及分析三、大学毕业生的适应问题及分析第三节 大学生的心理适应策略一、大学新生的心理适应策略二、中年级大学生的心理适应策略三、大学毕业生的心理适应策略第六章 大学生的学习与心理健康第一节 学习的基本理论与大学生学会学习的意义一、有关学习的心理学理论二、大学生学习的特征三、大学生学会学习的重要意义第二节 大学生常见的学习心理问题及其心理调适一、专业学习方面的心理冲突二、考试焦虑问题三、学习动机问题四、学习方法和习惯问题五、自我发展定位问题第三节 大学生的学习策略一、什么是学习策略二、大学生学习策略发展的特点三、大学生学习策略的培养四、学会科学地运用注意力、记忆力和思维力第七章 大学生的人际交往第一节 人际交往的概念与心理功能一、什么是人际交往二、人际交往的心理功能第二节 大学生人际交往的特点、类型和一般原则一、大学生人际交往的特点与类型二、大学生人际交往的一般原则第三节 大学生保持良好人际关系的途径一、克服人际交往的心理障碍二、正确运用人际交际的艺术技巧第八章 大学生的恋爱与性心理第一节 大学生恋爱与性心理概述一、大学生性心理概述二、恋爱心理与恋爱过程第二节 大学生恋爱与性心理问题及其调适一、大学生恋爱心理现状二、常见的大学生恋爱心理问题及其调适三、大学生性心理现状四、大学生性心理问题及其调适第三节 培养大学生健康的恋爱心理一、加强大学生的性教育二、正确引导大学生的恋爱.....第九章 大学生的职业生涯规划与发展与规划第十章 大学生的休闲活动与健康第十一章 大学生的挫折与心理调适第十二章 大学生危机的预防与干预后记

## 章节摘录

插图：健康的角度来看，很容易出现问题。

心理健康与一个人的成就、贡献等关系重大，是大学生成材的基本物质基础之一。

（一）心理健康有利于大学生知识的丰富与完善心理健康的大学生，具有广泛的兴趣和爱好，能够以开放的心态来对待学习，在掌握专业知识的同时，还会不断学习与专业有关的边缘学科知识，不断地丰富和完善自己，以加重今后成功就业和成材创业的砝码。

而心理健康状况不佳的大学生，则对周围一切事物都索然寡味，更不会有积极探索、求知创新的欲望。

（二）心理健康有利于大学生独立自主性的培养独立自主是大学生成材必不可少的个性因素。

大学生曾经经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代，跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。

在大学之前，校园生活内容比较简单，紧紧围绕学习展开；起居生活大都由父母来料理，依赖性较强；人际关系在升学的压力下，所占比重较小；生活目标单一，少有就业压力所带来的迷茫与困惑。

进入大学之后，大学生生活与中学生活是截然不同的两个天地，被称为“微型的社会”。

大学生远离父母，生活内容相对复杂，许多事情需要自己独立地面对和处理。

因此，对其独立自主性的要求很高。

大学生只有拥有了健康的心理，以具备独立自主的能力，才能适应大学生活，渡过充实而有意义的大学生活，才能为将来融入社会生活做好必要的心理准备。

（三）心理健康加快大学生社会化进程。

目前，我国大学毕业生的就业政策已发生了很大变化，双向选择、择优录用等竞争模式的引入，增加了大学生的就业压力。

大学毕业生由原来的“皇帝的女儿不愁嫁”，变成了“皇帝的女儿亦愁嫁”。

面对新的就业政策，大学生只有拥有了健康的心理，养成良好的心理素质，拥有较强的社会交往能力，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，才能加快社会化进程，为真正成长为社会的有用之材而奠定坚实的心理基础。

二、心理健康是大学生在21世纪生存发展的基本需要21世纪是人类全面进入信息化社会的世纪，是寄托人类美好梦想的知识经济时代。

## <<大学生心理健康学>>

### 后记

这是一本应运而生的教材。

为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发[2004]16号）和《中共江苏省委关于印发〈江苏省加强和改进大学生思想政治教育的实施意见〉的通知》（苏发[2005]21号）精神，大力实施我省大学生思想政治教育“六大工程”，全面推进大学生心理健康教育工作，切实为学生健康成长服务。

经江苏省教育厅研究决定，在高校集中的大学城和省辖市建立五个省级大学生心理健康教育研究中心（基地）。

其中，“苏州大学苏南地区大学生心理健康教育研究中心”（以下简称“中心”）就是这五个省级大学生心理健康教育研究中心（基地）之一。

“中心”得到各级领导的重视和支持。

苏州大学党委副书记、副校长夏东民教授任“中心”工作指导委员会主任；江南大学（无锡地区高校的召集单位）党委副书记朱拓和常州技术师范学院（常州地区高校的召集单位）党委副书记朱爱胜任副主任；其余苏、锡、常高校分管学生工作的校领导或学生工作部门的负责人任委员。

苏州大学大学生心理健康教育研究领导小组，积极贯彻和实施关于加强和重视江苏省大学生心理健康教育的文件精神。

2006年5月，苏州大学率先挂牌成立了此“中心”，“中心”挂靠苏州大学教育学院，日常工作由“中心”办公室主持，办公室下设咨询部、研究部和培训部。

就在“中心”酝酿挂牌成立之时，三个部都拟定了各自本年度的工作计划。

## <<大学生心理健康学>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康学》是由学林出版社出版的。

<<大学生心理健康学>>

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>