

## <<大学生心理挑战与应对>>

### 图书基本信息

书名：<<大学生心理挑战与应对>>

13位ISBN编号：9787810974769

10位ISBN编号：7810974769

出版时间：2009-8

出版时间：张建华、张可 河北大学出版社 (2009-08出版)

作者：张建华，张可 著

页数：239

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>

## <<大学生心理挑战与应对>>

### 内容概要

《大学生心理挑战与应对》围绕近年来在大学校园发生的比较典型的大学生心理问题个案，结合科学的心理学分析，对当今大学生的心理世界做一个粗线条的勾勒和探索，集中探讨新生入学的心理失落、在校大学生的爱情心理、贫困大学生的窘迫、大学学习的困惑以及大学生的择业心理等与大学生紧密相关的问题，让大学生了解大学学习阶段可能出现的心理现象和问题，并找到相应的解决办法，同时对高校的心理咨询和辅导工作能有一定的参考作用。

## <<大学生心理挑战与应对>>

### 书籍目录

引言第一章 大学生心理健康第一节 心理健康概述一、健康的内涵二、大学生心理健康标准三、影响心理健康的因素第二节 大学生心理健康的特点一、大学生的心理发展特点二、心理适应与心理健康三、心理调节方法四、识别心理紧张五、珍爱生命第二章 认识自我。做最好的自己第一节 大学生自我意识一、自我意识的概念二、自我意识的内容三、大学生自我意识的发展特点四、自我意识的作用第二节 大学生常见的自我意识困扰一、理想与现实距离的差距二、意志薄弱,缺乏恒心三、自尊与自卑或自我扩张的冲突四、独立感与依赖感的冲突第三节 大学生自我成长一、正确的自我认知二、客观的自我评价三、有效调控自我四、不断完善自我五、关注自我成长第三章 健全人格第一节 人格概述一、人格的内涵二、人格类型第二节 人格与心理健康一、大学生人格发展阶段特征二、大学生的人格缺陷及其调节三、大学生的人格障碍及矫正第三节 大学生健全人格的塑造一、健全人格的标准二、大学生健全人格的塑造第四章 做情绪的主人第一节 情绪与情感一、情绪情感的内涵二、情绪情感的种类三、情绪情感的功能第二节 情绪、情感与大学生的身心健康一、大学生的情绪特点二、大学生的消极情绪及调节三、大学生的情商培养第五章 绕过学习的好望角第一节 学习与心理健康一、学习动机二、认知心理三、焦虑四、记忆第二节 大学学习的转向一、学习能力的培养二、大学课程与中学课程的区别三、大学学习阶段的特点和方法四、实现学习需求的转换五、学习方法上应注意的问题第三节 大学生常见的学习问题及调试一、大学新生学习心理问题的主要表现第六章 在人际海洋里畅游第七章 伊甸园里的甜蜜与苦涩第八章 性心理健康的塑造第九章 贫困之痛第十章 跨越就业大峡谷附录参考文献

## <<大学生心理挑战与应对>>

### 章节摘录

版权页：插图：研究表明：人格是环境与遗传交互作用的产物。

在人格培养过程中，既要看到个体生物遗传的影响，更要看到社会文化的决定作用。

#### 1.生物遗传因素。

心理学家通过对双生子的研究结果表明：遗传是人格不可缺少的影响因素，但遗传因素对人格的作用程度因人格特征的不同而不同。

通常在智力、气质这些与生物因素相关较大的特征上，遗传因素较为重要；而在价值观、信念、性格等与社会因素关系紧密的特征上，后天环境因素更重要。

人格发展过程是遗传与环境交互作用的结果，遗传因素影响人格发展方向及形成的难易。

#### 2.社会文化因素。

人一出生，便置身于社会文化之中并受社会文化的熏陶与影响，文化对人格的影响伴随着人的终生。

社会文化具有塑造人格的功能，这反映在不同文化的民族有其固有的民族性格，不同的地域有着不同的文化传统，不同的文化发展时期有着不同的文化认同。

例如，米德（M.Mead）等人研究了新几内亚的三个民族的人格特征，结果表明：来自于同一祖先的不同民族各具特色，鲜明地体现了社会文化对个体的影响力。

居住在山丘地带的阿拉比修族，崇尚男女平等的生活原则，成员之间互相友爱、团结协作，没有恃强凌弱、没有争强好胜，一派亲和景象。

居住在河川地带的孟都古姆族，生活以狩猎为主，男女间有权力与地位之争，对孩子处罚严厉。

这个民族的成员表现出攻击性强、冷酷无情、嫉妒心强、妄自尊大、争强好胜等人格特征。

居住在湖泊地带的张布里族，男女角色差异明显，女性是这个社会的主体，她们每日操作劳动，掌握着经济实权。

而男性则处于从属地位，其主要活动是艺术、工艺与祭祀活动，并承担孩子的养育责任。

这种社会分工使女人表现出刚毅、支配、自主与快活的性格，男人则有明显的自卑感。

## <<大学生心理挑战与应对>>

### 编辑推荐

《大学生心理挑战与应对》由河北大学出版社出版。

<<大学生心理挑战与应对>>

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>