

《新编大学生心理健康》

图书基本信息

书名：《新编大学生心理健康》

13位ISBN编号：9787561123430

10位ISBN编号：7561123434

出版时间：2005-7

出版社：大连理工大

作者：杨丽 编

页数：259

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《新编大学生心理健康》

内容概要

《新编大学生心理健康(第5版)》是普通高等教育“十一五”国家级规划教材，也是新世纪高职高专教材编委会组编的基础类课程规划教材之一。大学阶段是青年学生个性形成的关键时期，也是其个性心理转折的关键时期。面对因科技进步、经济全球化以及体制变革等多重因素引致的市场经济的迅速推进这样一个竞争日趋激烈的社会环境，如何培养青年学子的健康心态，以应对日趋严峻的挑战，乃是当前高等教育需要履行的最为重要最为迫切的职责和义务，也是我们的高等教育过程能够给予当代大学生的最好礼物。

基于这样的考虑，我们组织了编委会部分院校的一线教师编写了这本《新编大学生心理健康》教材，旨在给予我们的莘莘学子一种他们乐于接受的客观全面的心理健康指导。

在我们看来，一切与我们人类主观作为相关的认识，是困扰我们心灵的根源。联合国专家断言，从现在起到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。因而，一个人的心理健康与否，不仅仅关系到个人能否立足社会、生存发展的私事，而且关系到他人乃至整个社会的公事，对于我们这些未来社会的建设者来说尤其如此。

《新编大学生心理健康》

书籍目录

第一篇 健康综述篇 心理与健康 健康新概念 大学生具有哪些心理特点 大学生心理健康的标准 大学生心理问题及其症状 大学生心理健康现状 大学生心理问题主要表现在哪几个方面 大学生心理障碍的主要症状 大学生心理健康的培养 认识影响大学生心理健康的因素 强化心理健康意识 心理健康的自我调适 测试量表第二篇 环境适应篇 认识大学新环境 环境适应与心理健康 从中学到大学环境发生了哪些变化 积极适应新环境 怎样适应大学的生活 如何适应新的学习环境 怎样处理各种人际关系 有了经济压力怎么办 如何调整入学后的不适心理 测试量表第三篇 自我意识篇 认识自我 什么是自我意识 你是一个什么样的人 你为什么会成为这样的人 自我认识为什么会有偏差 接受自我 始终捍卫自己的自信 摆脱自卑感的折磨 换个角度看人生 完善自我 你能改变自己吗 你想成为一个什么样的人 测试量表第四篇 学习成才篇 学习是生存与发展的动力 我们为什么要学习 应当怎样认识高等职业教育 高等职业教育给我们提供了新的人生平台 高职学习与其他学习有何不同 树立正确的学习观念 怎样克服学习过程中的心理障碍 怎样克服考试焦虑 怎样看待学习中的网络问题 学习能力的培养 怎样培养创造能力 怎样培养自学能力 怎样培养阅读能力 怎样培养记忆能力 测试量表第五篇 人际交往篇 人际交往——心灵沟通的钥匙 人际交往对我们意味着什么 人际关系类型 影响大学生人际交往的因素 人际交往的障碍及其克服 用辩证的方法对待嫉妒 用平和的心态克服恐惧 人际交往的原则与技巧 遵守人际交往的原则 讲究与人交往的技巧 如何培养你的人际交往的魅力 建立和发展真挚的友谊 人生难得是诤友 交友之道第六篇 恋爱心理篇第七篇 情绪情感篇第八篇 个性完善篇第九篇 求职择业篇主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.称呼世俗化 大学校园里的称呼世俗化，如同学中几个关系亲近的同学用“哥儿们”、“姐儿们”、“爷儿们”互相称呼；在学生社团的活动中，为了让大家多参与、多配合，组织者常用“兄弟们多帮忙”之类的话来调动大家的积极性，这时同学之间的互相配合不仅仅是组织层面的，更是个人感情层面的；同学之间遇到内部矛盾时，大家用“弟兄们好说”、“大家都是朋友嘛”来化解。同学之间的称呼世俗化倾向，反映出大学生的人际交往更侧重于个人亲情交往。4.秘密私语 在大学校园里，流传着一些社会上使用不多的话语，比如，“小资”、“死党”、“逊哦”“你休逗”、“好SIZE”等。如果不解释，社会上很多人听不懂，但这些话在校园里，几乎所有的学生都知道是什么意思。还有一些话不是校园里的流行语，而是一个班、一个寝室甚至是几个“圈内”同学之间的“密语”，他们只在特定的范围内使用。这种带有标志性的“圈内”语言，很容易把“圈内”人凝聚在一起。（二）师生关系 从总体上来看，也许是受到大学提倡自主学习、自我管理风气的影响，师生关系不是特别密切，师生之间平常交往并不多。只有遇到学习有关的功课问题、学业问题，才有较多的人去寻求老师的帮助。至于其他个人的心理问题、情绪问题、家庭问题、ANON、恋爱问题等，则很少有人会去找老师帮助。这反映出师生之间交往、交流都不太多。三、良好人际关系的意义 大学是人生发展的特殊阶段。一方面，大学生离开熟悉的家人和朋友，到异地求学，第一次独立面对全新的生活和生活环境；另一方面，大学生正处于特殊的生理、心理发展阶段，自我意识迅速发展但尚不健全，往往更加渴求和谐的人际关系。可见，人际交往对大学生的成长与发展具有极其重要的意义。（一）促进个体社会化 社会化，是个体从自然人转变为社会人的过程，是一个人接受文化规范、形成独立自我的过程。人只有生活在一定的人际关系中成为社会化的个体，才能具有完整的人格和品行，才能学习社会角色行为，才能获得社会公认的身份资格。在内心深处，把建立和维持人际关系的原则纳入自己的价值体系，来调节和支配个人的行为，是个体社会化发展不可缺少的重要环节。（二）促进个体间信息交流 人际交往包括人们之间的一切互动过程，其中信息沟通是重要内容，即人与人之间诸如感情、意向、思想、价值等方面的理解与沟通。俗话说，“独学而无友，则孤陋而寡闻”，人们在与他人的交流中获取信息，纠正错误认识，实现心理共鸣，彼此相互促进、共同提高。

《新编大学生心理健康》

编辑推荐

《普通高等教育“十一五”国家级规划教材(高职高专教育):新编大学生心理健康(第6版)》以高职生为研究对象,根据高职生的心理发展特点和心理素质量身定做,结合社会和市场对高职生的综合素质的要求,进行取材和内容设置,具有很强的针对性。

《新编大学生心理健康》

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:www.tushu000.com