

# 《大学生心理素质拓展教育》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理素质拓展教育》

13位ISBN编号：9787561532065

10位ISBN编号：7561532067

出版时间：2009-4

出版社：厦门大学出版社

页数：296

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](http://www.tushu000.com)

# 《大学生心理素质拓展教育》

## 前言

伴随我国高等教育体制改革的不断深入和大学生心理素质教育的不断发展，2000年，《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中进一步强调要加强大学生心理素质教育，促进学生的全面发展和健康成长。国家教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出，高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容是：宣传普及心理健康知识，使大学生认识自身，了解心理健康对成长的重要意义，树立心理健康意识；介绍增进心理健康的途径，使大学生掌握科学、有效的学习方法，养成良好的学习习惯，自觉开发智力潜能，培养创新精神和实践能力；传授心理调适的方法，使大学生学会自我心理调适，有效消除心理困惑，自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力以及社会生活的适应能力；解析心理异常现象，使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现，以科学的态度对待各种心理问题。2002年，国家教育部办公厅印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》的通知，进一步明确了高等学校大学生心理健康教育工作的指导思想和主要任务、主要内容、途径和方法以及工作领导、管理及师资队伍建设等问题。2004年，下发的《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，对高校学生心理健康教育工作在工作方式、人员编制、工作场所、专项经费和师资队伍的建设与管理等方面提出了更加详细的要求。

# 《大学生心理素质拓展教育》

## 内容概要

《大学生心理素质拓展教育》结合当今大学生的实际状况和心理需要，有针对性地探讨大学生在校园里学习生活中经常遇到的心理问题，介绍心理健康知识及大学生增进心理健康的途径、心理调适的方法；同时，解析心理异常现象，帮助大学生正确认识 and 对待各种心理问题，保持心理健康。

# 《大学生心理素质拓展教育》

## 作者简介

崔建华，教授。1982年毕业于哈尔滨师范大学，现为泉州师范学院应用心理学研究所所长、心理咨询中心顾问；国家首批临床心理督导师；福建省大学生心理健康教育专业委员会副主任委员；中国大学生心理咨询专业委员会委员；《中国健康心理学杂志》编委。讲授临床心理学方向课程和临床心理督导研究生课程；从事心理咨询与治疗20多年；发表文章和出版书籍60多篇（部）；完成省级以上课题和获得省级以上科研奖励10多项。

陈秀丽，讲师。2004年西南师范大学发展与教育心理学专业硕士专业，现为泉州师范学院应用心理学专业老师。讲授《发展心理学》、《心理学研究方法》、《学习心理学》等课程。曾在《上海教育科研》、《中国青年研究》、《中国特殊教育》等专业期刊发表论文多篇，副主编参编书籍有《小学心理学》、《当代大学生心理素质教育教程》等，参与重庆市两项未成年人犯罪课题研究，现主持在研关于大学生情绪调节方面的课题。

王海荣，讲师。内蒙古师范大学心理学硕士，现工作于华侨大学心理健康教育与辅导中心，研究方向为青少年心理卫生与心理健康，心理咨询以认知与完形取向为主，近年来发表文章十余篇。

# 《大学生心理素质拓展教育》

## 书籍目录

前言第一章 绪论第一节 21世纪高等教育与人才培养战略一、从全球背景看高等教育与人才培养战略二、从中国高等教育改革看人才培养战略第二节 人才素质与心理素质教育一、人才素质结构二、心理素质教育第三节 大学生心理素质教育的目标和任务一、心理素质教育的目标二、心理素质教育的主要任务第四节 大学生心理素质教育的原则和方法一、心理素质教育的原则二、心理素质教育的方法第二章 大学生心理素质概论第一节 大学生心理发展的特点一、大学生心理发展的主要特点二、大学生的心理矛盾三、不同年级大学生的心理特点第二节 大学生心理健康的标准一、心理健康的含义二、大学生心理健康的标准第三节 大学生心理素质发展中的问题及影响因素一、心理素质二、大学生心理素质发展中的问题三、影响大学生心理素质发展的因素第三章 自我意识与大学生心理素质培养第一节 自我意识概述一、自我意识的概念二、自我意识的发生与发展三、自我意识的分化与统一第二节 大学生自我意识的发展与特点一、大学生自我意识的特点二、大学生自我意识的分化与统一第三节 大学生自我意识的培养与塑造一、认知训练，发展自我二、监控体验，感受自我三、调控训练，完善自我第四章 情绪情感与大学生心理素质培养第一节 情绪情感概述一、情绪概念二、情绪分类三、情绪情感与人的发展第二节 大学生情绪情感发展的一般特点一、日常情绪体验二、情绪的阶段发展特征第三节 大学生常见情绪问题分析一、焦虑二、抑郁三、孤独第四节 大学生情绪情感的自我调节一、健康情绪情感的标准二、大学生情绪情感自我调节的策略二、大学生情绪情感自我调节的策略第五章 人际交往与大学生心理素质培养第一节 人际交往概述一、人际交往的概念二、人际交往的意义三、人际交往的功能四、人际交往的特点第二节 影响当代大学生人际交往的因素一、人际交往障碍的主要表现二、影响大学生人际交往的因素第三节 改善人际交往增强大学生心理素质一、把握人际交往的基本原则二、运用正确的人际交往策略第六章 意志品质与大学生心理素质的培养第一节 意志品质与心理素质一、关于意志品质二、意志品质与大学生的心理发展三、当代大学生意志品质的特点第二节 大学生意志品质的培养一、大学生意志品质的误区二、大学生意志品质的培养途径第七章 社会适应与大学生心理素质培养第一节 适应一、对适应的理解二、社会适应的心理过程第二节 社会变迁与适应一、21世纪社会文化生活的变迁二、21世纪的适应与发展第三节 大学生面临的主要适应问题一、生活角色改变带来的不适应二、学习角色改变带来的不适应三、人际关系改变带来的不适应四、环境改变带来的不适应五、价值观念冲突带来的不适应第四节 大学生的心理适应一、大学生心理适应的方法二、心理适应的自我训练第八章 挫折应对与大学生心理素质培养第一节 挫折及其对人生发展的影响一、挫折二、挫折的分类三、挫折成因分析四、挫折对个人发展的影响第二节 大学生常见挫折与产生原因一、大学生常见的挫折二、挫折产生的原因第三节 挫折应对的策略与方式一、消极的挫折应对二、积极的挫折应对策略第四节 提高对挫折的承受力一、挫折是生活的良药二、提高对挫折的承受能力第九章 性心理、性健康与大学生心理素质培养第一节 大学生性心理的发展与表现一、大学生性心理的发展二、大学生性心理活动的表现第二节 大学生性心理困扰与性心理障碍一、大学生性心理困扰及其表现二、常见大学生性心理障碍第三节 性心理调适与性障碍咨询一、大学生性心理调适二、性心理障碍咨询与治疗第四节 预防性疾病，维护性健康一、认识性病危害，提高自我防卫意识二、常见的几种性传播疾病……第十章 恋爱心理与大学生心理素质培养第十一章 健康人格与大学生心理素质培养第十二章 危机意识与大学生心理素质培养第十三章 学习发展与大学生心理素质培养第十四章 职业生涯规划与大学生心理素质培养第十五章 多元智商与大学生心理素质培养参考文献

# 《大学生心理素质拓展教育》

## 章节摘录

**第二章 大学生心理素质概论** 心理素质是以遗传为基础，在后天的教育与环境的影响下个体所形成的稳定的心理品质，是可以培养、造就和提高了。大学生正处于人生发展的黄金阶段，是个体发育、发展的最宝贵、最富特色的时期，是个体迅速积累知识、增长能力、形成个性的重要时期。因此，大学生能否形成良好的心理素质，对于大学生综合素质的发展、事业的成功以及适应社会具有重要的意义。

**第一节 大学生心理发展的特点** 大学生是一个特殊的群体，既有与其他群体的相似性，又有群体自身的特殊性。这一阶段的个体生理发展已基本完成，具备了成年人的体格以及各种生理功能。但他们在心理上尚未成熟，社会认知、情感、自我意识、性意识等方面仍需进一步的发展。所以，了解大学生心理发展的特点，是大学生提高自身心理素质，形成良好的心理素质的基础。

.....

# 《大学生心理素质拓展教育》

## 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](http://www.tushu000.com)