

《大学生心理健康教育》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787302295068

10位ISBN编号：7302295069

出版时间：2012-8

出版社：清华大学出版社

作者：卿臻 编

页数：234

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

《大学生心理健康教育》

内容概要

书籍目录

- 第一章 大学生心理健康教育概述
 - 第一节 心理健康概述
 - 第二节 心理健康教育与“90后”大学生
- 第二章 大学生适应与发展
 - 第一节 适应与心理健康
 - 第二节 大学生校园生活的适应
 - 第三节 大学生适应的调适策略
- 第三章 大学生健康的学习心理
 - 第一节 学习心理概述
 - 第二节 学习中的心理问题与调适
 - 第三节 创造性思维的培养
- 第四章 大学生健康的心理情绪
 - 第一节 情绪、情感概述
 - 第二节 大学生常见的情绪问题
 - 第三节 情绪的自我管理与调节
- 第五章 大学生健康的自我意识
 - 第一节 自我意识概述
 - 第二节 自我意识方面的心理问题与克服
 - 第三节 自我意识的发展
- 第六章 大学生健康人格的塑造
 - 第一节 人格概述
 - 第二节 大学生常见的人格障碍
 - 第三节 大学生健康人格的培养与发展
- 第七章 大学生健康的人际交往心理
 - 第一节 人际交往心理概述
 - 第二节 常见的人际交往问题及调适
 - 第三节 人际交往能力的培养
- 第八章 大学生健康的网络心理
 - 第一节 网络虚拟世界与心理需求
 - 第二节 大学生常见的网络心理问题及危害
 - 第三节 大学生网络心理问题的解决办法
- 第九章 大学生健康的恋爱心理
 - 第一节 恋爱心理概述
 - 第二节 大学生恋爱心理分析
 - 第三节 培养和发展健康的恋爱心理
- 第十章 大学生健康的性心理
 - 第一节 大学生性心理概述
 - 第二节 培养和维护健康的性心理
- 第十一章 大学生健康的求职心理
 - 第一节 大学生就业概述
 - 第二节 大学生求职择业心理
- 第十二章 大学生心理挫折与健康
 - 第一节 挫折概述
 - 第二节 挫折反应
 - 第三节 挫折承受力及其培养
- 第十三章 大学生生命教育
 - 第一节 认识生命

《大学生心理健康教育》

第二节 善待生命

第三节 提升生命的价值

第四节 大学生心理危机及自杀危机干预

参考文献

章节摘录

版权页：插图：懒惰是一种怕苦、怕累的心理现象。这类学生以为考上大学就万事大吉，学习上不肯用功，不求上进，学习任务难以完成，常常表现为怕动脑筋、懒于思考，平时“玩”字当头，“混”字当先，只图一时安逸，缺乏远大理想和抱负。究其根源，有的因家庭经济条件优越，认为“背靠大树好乘凉”；有的认为自己有好的家庭背景，“车到山前必有路”。这些学生学习目的不明确、学习动机不纯，往大地说，就是缺乏正确的人生观、价值观。对大学生而言，学习动机在学习中发挥着重要作用。

- 1.学习动机决定着学习方向 学习动机是以学习目的为出发点的，是推动学生为达到一定的学习目的而努力学习的动力，没有明确的学习目标的学生不会产生动力力量。因此，学生要懂得为什么而学、朝着什么方向努力。
- 2.学习动机决定着学习过程 学生是否能持之以恒，差异在学习动机，美国心理学家阿特金森于1980年全面探讨了有关动机研究，得出了“完成某项学习任务所需要的时间与对这项任务的动机水平为正相关”的结论。
- 3.学习动机影响着学习效果 心理学家沃尔伯格等人于1979年研究了动机水平与学习成就的关系，结果表明：在一定的强度范围内，学习动机越强烈的被试者，其学习成绩越好，这种正相关达98%的显著水平。心理学家洛威尔在一项实验研究中，比较了成就动机强度不同而其他条件相同的两组学生的学习效果，他给两组学生被试者的任务是要求他们把一些打乱的字母组成词（如将b、a、n、k组成bank），19名成就动机强的学生在完成学习任务中能不断取得进步，而20名成就动机弱的被试者进步缓慢，且有倒退现象。

（二）学习缺乏自信 缺乏自信也就是我们常说的自卑。学习中的自卑心理是指一个人对自己的智力、学习能力及学习水平做出偏低的评价，总觉得自己不如别人、悲观失望、丧失信心等。缺乏自信是羞于落伍的自尊心和学习成绩低下的客观事实在长期的矛盾冲突中得不到解决而造成心理创伤所致，是后进生中普遍存在的心理现象。有的学生虽一再努力，成绩总是提不高，丧失了进取心；有的由于学习成绩太差、主观上又不努力，一再受挫，再也鼓不起学习的勇气；有的觉得考研无望、竞争无资本，自甘落后、自我轻视、自我消沉。自卑心理产生的原因是多方面的，有的与家庭教育方法不当、社会影响不良有关；有的是由于学校教育失误造成的；有的因个人智力和非智力因素影响所致。自卑是学生健康成长的严重障碍，对学生的整个学习过程影响极大。大学生学习缺乏自信与消极归因有很大联系。“归因指人们对别人或自己的行为的原因加以解释或推论”，消极归因者往往不能正确认识问题。例如，学习成绩不好的学生，不从学习动机、学习态度、学习意志、学习方法上去找原因，而往往把责任推给教师，认为教师教得不好，或认为学习环境不理想，影响了自己学习的进步，以此来消极地保护自己的自尊心和虚荣心。消极归因是缺乏自我意识的表现，不利于健康心理品质的形成，同时对自己学习的进步也有不良影响。

《大学生心理健康教育》

编辑推荐

精彩短评

1、补补

《大学生心理健康教育》

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