

《大学生心理健康教程》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康教程》

13位ISBN编号：9787309055580

10位ISBN编号：7309055586

出版时间：1970-1

出版社：复旦大学出版社

页数：290

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

《大学生心理健康教程》

前言

历史的车轮已经进入了21世纪，历史的进程也对最富激情的大学生的思想产生了各种各样的冲击。现代社会在给人们带来机遇与希望的同时也带来竞争和挑战，心理冲突、心理压力成为大学生不可避免要面对的问题。许多大学生出于学业、经济状况、情感、人际交往及职业选择等方面原因而产生心理问题，还有少数大学生存在心理变态以及人格障碍方面的心理问题。因此，加强大学生心理素质教育，提高其心理健康水平已成为迫切需要。

2002年教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要（试行）》中明确指出：“根据学生身心发展特点和教育规律，提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展”。加强大学生心理状况的研究，强化大学生心理健康教育，提高他们的心理素质水平，已经越来越受到高校、社会的重视，心理素质教育已成为学校德育教育的重要组成部分。

为了适应大学对学生进行心理教育的需要，我们组织在高校长期从事这方面教育和研究的教师根据自己的学习研究和工作实践编写了《大学生心理健康教程》一书。本书在原书《大学生心理健康》的基础上进行了修订，主要针对大学生在环境适应、自我意识、人格发展、学习、人际关系、恋爱及性心理、求职择业等方面遇到的矛盾和问题，进行了分析探讨，并提出了多种调适、解决的思路和方法，希望为大学生了解心理学知识、掌握自我心理调适方法、提高心理健康水平提供一定的帮助。本书既可以作为高校进行心理教育的教材和指导书，也可以作为大学生的课外读物。在本书编写过程中，我们借鉴了一些大专院校的教材及有关心理学方面的著作，在此向原作者表示衷心的感谢。由于篇幅、写作时间特别是我们的水平所限，不妥、疏漏之处难免，恳请各位专家同仁和广大读者不吝指教，以利于本书的不断充实、提高和完善。

《大学生心理健康教程》

内容概要

《大学生心理健康教程》在原书《大学生心理健康》的基础上进行了修订，主要针对大学生在环境适应、自我意识、人格发展、学习、人际关系、恋爱及性心理、求职择业等方面遇到的矛盾和问题，进行了分析探讨，并提出了多种调适、解决的思路和方法，希望为大学生了解心理学知识、掌握自我心理调适方法、提高心理健康水平提供一定的帮助。《大学生心理健康教程》既可以作为高校进行心理教育的教材和指导书，也可以作为大学生的课外读物。

《大学生心理健康教程》

书籍目录

前言第一章 大学生心理健康概述第一节 健康新概念第二节 影响大学生心理健康的因素第三节 大学生常见心理问题及调适练习与思考心理健康水平测评第二章 大学生的适应心理第一节 大学生生活的变化第二节 大学新生适应过程中的心理冲突第三节 提高大学新生适应能力的对策练习与思考社会适应能力自测第三章 大学生自我意识第一节 自我意识的一般问题第二节 大学生自我意识的特点第三节 大学生自我教育练习与思考自我意识测验第四章 人格发展与心理健康第一节 人格与心理健康的关系第二节 人格与气质、性格第三节 大学生的人格障碍及调适第四节 大学生健全人格的塑造练习与思考气质测验第五章 大学生学习心理第一节 大学生学习的特点第二节 大学生常见的学习心理问题与调适第三节 大学生学习能力和学习方法的培养练习与思考注意力测试第六章 大学生的人际交往第一节 大学生人际关系的一般问题第二节 大学生人际交往的原则及其能力培养第三节 大学生人际交往障碍与调适练习与思考大学生人际关系和谐性测验第七章 互联网与大学生心理健康第一节 互联网与大学生第二节 大学生的网络心理障碍及其调适练习与思考“互联网依赖症”检验第八章 大学生的恋爱与性心理第一节 大学生爱情心理的一般问题第二节 大学生恋爱心理问题与调适第三节 性心理的发展及其特征第四节 大学生常见的性困扰与调适练习与思考大学生情感理智心理测评第九章 大学生择业心理第一节 大学生的择业心理第二节 大学生择业中常见的心理问题第三节 大学生择业心理问题的自我调适练习与思考职业选择测试第十章 心理咨询第一节 心理咨询概述第二节 心理咨询的内容及方式第三节 心理咨询的基本原则第四节 心理咨询理论及方法练习与思考抑郁自评测验

章节摘录

在人格的形成和发展过程中，人格与气质、性格的关系最为密切。就人格与气质的关系而言，可以说没有离开人格的气质，也没有缺乏气质的人格。就人格与性格的关系而言，有些心理学家认为性格即狭义的人格，从严格的意义上来划分，性格是对人格的评价，而人格则是对性格的再评价。由此可见人格、气质、性格三者之间的紧密联系。因此，对气质与性格的研究，对人格的形成与发展，特别是对青年的人格塑造有重要的意义。

一、气质

大自然就是这样的奇妙，在芸芸众生中，很难找到相同的两个人，就像没有两片相同的树叶一样。有的人热情奔放，有的人沉着稳重，有的人刚毅坚强，又有的人优柔寡断，人为什么会如此这般不同呢？人的这种差异，从天赋或遗传的角度观察是与人的气质有关的。

一谈到气质，有很多青年朋友会联想到自己所看到过的著名电影演员或遇到过曾对自己产生强烈影响的人的外貌特征，来评价这些人如何的气质不凡等。其实这里所讲的气质，更多的是从气度上去评价而已。不可否认，气度是体现人的气质的外表，但从心理学上谈气质，则更多的是指人的脾气、秉性，是人们所谓的“江山易改，秉性难移”的那个秉性。

对人的气质的研究，在中国古代典籍中早有记载，像《周易》、《尚书》、《黄帝内经》等著作中，就有解释人的气质类型的阴阳五行说。

《大学生心理健康教程》

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