

《普通高等教育"十二五"规划教材·全》

图书基本信息

书名：《普通高等教育"十二五"规划教材·全国高等院校规划教材·公共课》

13位ISBN编号：9787301219515

10位ISBN编号：7301219512

出版时间：2013-1

出版社：李广平、余凯、郭贇 北京大学出版社 (2013-01出版)

页数：237

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

书籍目录

第一章关注心理健康 第一节心理健康的意义与价值1 第二节健康与心理健康8 第三节大学生常见的心理问题13 第四节课后自我心理训练25 第二章如何适应环境 第一节认识高等职业教育29 第二节高职学生的环境适应存在的问题34 第三节大学生对环境适应不良的心理调整40 第四节心理实践44 第三章完善自我意识 第一节自我意识概述47 第二节自我意识理论及发展55 第三节大学生自我意识的常见问题及调适方法58 第四节大学生完善自我的途径与方法62 第五节心理训练69 第四章学会情绪管理 第一节什么是情绪76 第二节大学生情绪概述86 第三节大学生常见的不良情绪障碍90 第四节正确表达自己的情绪94 第五节如何管理不良情绪95 第六节心理训练97 第五章和谐人际关系 第一节人际交往概述102 第二节大学生人际关系及其特点109 第三节人际关系的心理效应111 第四节常见人际交往心理问题的调适与辅导114 第五节人际交往的原则及沟通技巧122 第六节心理训练135 第六章调节学习心理 第一节大学学习概述142 第二节培养有效的学习方法149 第三节能力培养与提高153 第四节心理训练160 第七章解读恋爱心理 第一节爱情概论164 第二节大学生恋爱的心理特点172 第三节大学生恋爱常见问题及对策175 第四节培养爱的能力与责任177 第五节心理训练180 第八章网络调适心理 第一节大学生的网络心理特点189 第二节大学生网络成瘾192 第三节大学生的网络心理问题198 第四节心理训练205 第九章应对挫折与压力 第一节挫折和压力概述207 第二节大学生心理压力源及应对策略212 第三节大学生挫折的应对及调适219 第四节心理训练233 参考文献

章节摘录

版权页： 四、大学生自我认识的主要缺陷 1.自我概念偏差——自我中心 自我中心的人考虑问题都是从自己出发，不能够设身处地的为他人着想，他们觉得世界就是应该围绕他们转动。他们觉得自己就是天底下最厉害、最聪明的人，应该时刻成为众人的焦点。当他们发现周围出现别人夺走了他觉得应该属于自己的东西，如同同学的爱戴、老师的夸奖时，他就会觉得对方是个威胁，甚至觉得对方对自己不怀好意，妒忌自己，进而将自己的这些想法都投射给对方，从而想方设法来打击对方。 2.扭曲的自尊——虚荣 有些学生追求虚表荣誉，以期获得尊重，利用吹牛、撒谎、作假、投机等非正常手段去沽名钓誉。他们只看到自己的优点，对缺点视而不见甚至不屑一顾。虚荣心强的学生通常都需要得到别人的关注、赞赏和肯定。他们把这些看做是自我价值的评定标准，所以，他们尽量争取得到这样的社会奖赏。然而，他们并没有真正地从内心来评价自己，也就是说他们的自尊是建立在他人或社会评定标准上的。如果在竞争中，出现了竞争对手，他们就觉得受到很大的威胁，必须打倒竞争对手才能够消除自己的不安。所以，在潜意识里面，他会把对手当做敌人，对对手给予过多的关注，不失时机地打击对手。只有这样，他才能够觉得满意。 3.消极的自觉——自卑 自卑是由于自我认知偏差等原因所形成的自我轻视和自我否定。认为自己其貌不扬，担心被人歧视；或认为自己天资愚钝，将来不能成器，对未来缺乏自信；或认为自己出身贫寒，担心被人看不起。自我轻视和自我否定的人，总是盯住自己的这些所谓的缺点不放，渐渐地就会成为一个自卑而怯懦的人。 4.退缩的自立——从众 从众是指在群体舆论的压力下，放弃个人意见而与大多数人一致的自我保护行为。从众的原因：一是害怕孤立。为了求得小团体的认同，避免孤立而放弃了主见，随大流，凑热闹，以求并无实际意义的“合群”。二是缺乏自信。对自己的能力缺乏自信，不敢自己下判断，作决定，只好随大流。三是当今不少家庭和学校那种一味要求“听话”、“服从”的教育，使学生形成了一种极富惰性的人格特质，窒息了他们的独立思考精神。从心理学角度来看，一般情况下人容易受环境影响而产生“趋众心理”，自己的观点会随着周围人的想法而改变。特别是当一种行为成为一种观念并形成潮流时，社会阅历不深的大学生容易受其影响而随波逐流。

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