

# 《大学生心理健康问题与策略研究》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康问题与策略研究》

13位ISBN编号：9787312030956

10位ISBN编号：7312030955

出版时间：2012-8

出版社：赵平、夏玲 中国科学技术大学出版社 (2012-08出版)

页数：257

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)

# 《大学生心理健康问题与策略研究》

## 内容概要

《大学生心理健康问题与策略研究》以大学生为研究对象，结合大学生生活适应、人际适应、环境适应、心理适应、学习适应、职业生涯规划、爱情经营、性心理保健等人生课题，针对大学生成人、成才中常见的独特的心理问题、心理障碍和心理疾病，从学理层面和实践理性层面上探究其心理的、生理的、家庭的、学校的、社会的以及文化传统的根源，并以积极心理学为主、积极心理学与消极心理学相结合的方法，探索科学的应对策略。

# 《大学生心理健康问题与策略研究》

## 作者简介

赵平，又名崔清臣，1964年生，新疆喀什人，汉族，褪籍河南南阳。安徽省模范教师，安徽师范大学政法学院博士、教授、硕士生导师，教育部高校辅导员培训和研修基地《安徽师范大学）研究员，安徽师范大学皖江学院心理健康教育研究中心主任。致力于德育审美化研究、大学生思想政治教育的理论与实践研究。在《中国高教研究》、《青年研究》、《中国教育学刊》、《社会科学家》、《教育评论》、《教学与研究》等刊物发表学术论文近60篇；出版《文学与人生》、《人生观教育的理论与策略研究》、《大学生体育与健康策略》、《法律基础简明教程》、《思想道德修养》等论著、教材。主持和参与国家社科项目、教育部重大招标项目等各类科研项目20余项。国家精品课程“马克思主义伦理学”[教高函[2009]21号]和安徽省精品课程“思想道德修养与法律基础”主讲人；安徽省思想政治理论课优秀教学团队[2011SZKJSGC8—3]核心成员。夏玲，1981年生，湖北黄冈人，汉族。芜湖职业技术学院讲师，芜湖职业技术学院心理健康教育中心主任。主编教材《高职高专学生心理健康教育》。

前言 绪论大学生心理健康素质优化意义探幽 一、大学生的心理危机：现状与后果 二、大学生心理素质及其优化 三、心理健康教育及其功能与原则 第一章心理健康教育的基本理论分析与探察 第一节精神分析理论 一、精神分析的主要理论 二、精神分析理论的得与失 第二节行为主义理论 一、行为主义的主要理论 二、行为主义理论的得与失 第三节人本主义理论 一、人本主义的主要理论 二、人本主义理论的得与失 第四节理性情绪治疗理论 一、理性情绪治疗的主要理论 二、理性情绪治疗理论的得与失 第二章大学生心理健康问题的级差及原因探究 第一节大学生心理健康问题的年级差异及原因探析 一、低年级阶段心理问题 二、中年级阶段心理问题 三、高年级阶段心理问题 第二节大学生心理健康问题的性别差异及原因探析 一、女大学生常见心理健康问题与归因 二、男大学生常见心理健康问题与归因 第三节大学生心理健康问题的家庭背景差异及原因探析 一、经济困难大学生常见心理健康问题 二、单亲大学生常见心理健康问题 三、留守大学生常见心理健康问题 四、独生子女大学生常见心理健康问题 第四节大学生心理健康问题的院校差异及原因探析 一、专科大学生的心理健康问题 二、独立学院大学生的心理健康问题 第三章大学生自我意识问题与策略探本 第一节自我与自我意识 一、自我 二、自我意识 第二节大学生自我意识的发展与特点 一、大学生自我意识的发展 二、大学生自我意识的发展特点 第三节大学生自我意识问题与调适 一、大学生自我意识发展存在的问题 二、大学生自我意识问题的调适方法 第四章大学生常见的人格障碍与调适探索 第一节偏执型人格障碍及其调适 一、偏执型人格障碍的表现 二、偏执型人格障碍的调适 第二节强迫型人格障碍及其调适 一、强迫型人格障碍的表现 二、强迫型人格障碍的调适 第三节冲动型人格障碍及其调适 一、冲动型人格障碍的表现 二、冲动型人格障碍的调适 第四节反社会型人格障碍及其调适 一、反社会型人格障碍的表现 二、反社会型人格障碍的调适 第五节依赖型人格障碍及其调适 一、依赖型人格障碍的表现 二、依赖型人格障碍的调适 第六节癯症型人格障碍及其调适 一、癯症型人格障碍的表现 二、癯症型人格障碍的调适 第五章大学生学习心理问题与调适探讨 第一节大学生学习心理及其特点 一、大学生学习心理 二、大学生学习特点 第二节影响大学生学习行为的非智力因素 一、兴趣与学习 二、情感与学习 三、意志与学习 四、性格与学习 五、态度与学习 第三节大学生学习心理问题及调适方法 一、学习焦虑过度 二、学习动力缺乏 三、学习动机过强 四、注意力涣散 五、记忆力减退 六、考试焦虑 第六章大学生人际交往问题与调适探寻 第一节大学生人际交往及其内容 一、大学生人际交往的内涵、类型与特点 二、大学生人际交往主要内容 第二节大学生人际交往的意义 一、人际交往是大学生社会化进程的推进器 二、人际交往是大学生正确认识自我的重要途径 三、人际交往是大学生实现个性全面发展的重要手段 四、人际交往是大学生保持心理健康的有效方式 第三节大学生人际交往的问题与策略 一、大学生人际交往的不良心理 二、大学生人际交往过程中应该遵循的原则 三、大学生人际交往的艺术 第七章大学生恋爱心理问题与调适探赜 第一节大学生恋爱类型及其心理行为特征 一、大学生恋爱类型与特点 二、大学生恋爱心理行为特征 第二节大学生恋爱心理过程与问题 一、大学生恋爱心理的发展过程 二、大学生常见的恋爱心理问题 第三节大学生恋爱心理问题的调适方法 一、树立正确的恋爱观 二、培养健康的恋爱行为 三、强化爱的能力与责任 第八章大学生性心理健康与呵护探睹 第一节性与性心理 一、性的内涵 二、性心理的概念 第二节大学生性心理特征与健康 一、大学生性心理发展阶段 二、大学生性心理的特征 三、性心理健康及其标准 第三节大学生性心理问题与矫正 一、常态性性心理问题及其对策 二、变态性性心理问题及其消解 第九章大学生就业心理问题与对策探微 第一节大学生就业现状扫描 一、大学生就业难问题的出现及发展 二、大学生就业难问题的原因分析 第二节大学生就业心理问题的表现与归因 一、大学生就业心理问题的表现 二、大学生就业心理问题的成因 第三节大学生就业心理问题的调试策略和方法 一、自我调适 二、辅助系统的服务和支持 第十章大学生审美心理问题与策略探元 第一节审美教育在大学生心理调适中的意义 一、审美信息沟通与美感生成 二、大学生审美教育的心理调适意义 第二节大学生审美心理问题的主要表现 一、大学生审美心理特征分析 二、常见的大学生审美心理问题 一 第三节大学生审美心理问题的校正 一、培养健康审美趣味 二、提升高雅审美能力 三、拓宽审美修养的途径 第十一章大学生常见心理疾病与调适探端 第一节强迫症及其治疗 一、强迫症的表现 二、强迫症的治疗方法 第二节焦虑症及其治疗 一、焦虑症的表现 二、焦虑症的治疗方法 第三节恐惧症及其治疗 一、恐惧症的表现 二、恐惧症的治疗方法 第四节抑郁症及其治疗 一、抑郁症的表现 二、抑郁症的治疗方法 第五节神经衰弱及其治疗 一、神经衰弱的表现 二、神经衰弱的治疗方法 第十二章大学生心理咨询与干预技术探求 第一节心理咨询与心理治疗 一、心理咨

# 《大学生心理健康问题与策略研究》

询的内涵与原则 二、心理治疗的内涵与原则 三、心理咨询与心理治疗的关系 第二节大学生心理咨询艺术 一、大学生个体心理咨询 二、大学生团体心理咨询 三、大学生朋辈咨询 第三节大学生心理危机与心理危机干预艺术 一、心理危机及其特点 二、心理危机干预及其特点 三、大学生心理危机预防与干预体系的构建 参考文献

版权页： 四、独生子女大学生常见心理健康问题（一）独生子女大学生常见心理问题的表现 1.心理承受能力弱 据调查表明：独生子女大学生出现心理问题的比例比其他同学要高。如：独生子女对“遇到矛盾时，你怎样对待”这个问题的回答，选择“回避”的占53.12%，选择“正视并妥善解决”的占11.14%；而非独生子女选择“回避”的占37.11%，选择“正视并妥善解决”的占38.15%。独生子女选择回避的比非独生子女要高得多，可见，独生子女大学生的心理承受能力比非独生子女大学生要弱得多。独生子女大学生受到家长的加倍呵护，患的是“四、二、一综合征”（“四”指独生子女父母的父母，“二”指独生子女的父母，“一”指独生子女），他们从小就形成了强烈的自我中心意识，总希望别人服从自己，很少为他人着想。大学里面群英荟萃，一次的不如意便情绪低落，对一切失去了兴趣。别人的一个动作、一句话他们都特别敏感，都会引起他们情绪的波动，这种不稳定的情绪对他们的健康成长影响很大。 2.自尊心过强，脆弱 独生子女在家庭中的特殊地位，使他们在成长过程中过于一帆风顺，往往丧失了独立自主精神、自立能力，形成一种“优势心理”，只看到自己的优点，形成了自我评价较高、自我意识较强的心理特征，看不到自己的弱点，盲目陶醉极甚。一旦变换了环境，才猛然发现在学习、社交等方面比自己强的大有人在，而且差距相当大，遂产生一种自负、自卑、忧郁相互交织的复杂心理。 3.渴望友谊但人际关系处理不当 独生子女大学生的个性一般都比较开朗，和陌生人熟悉快，但要进一步增进友谊则比较困难。这是因为他们在交往中以自我为中心，自我防卫和自我保护心理较强。这些缺点又特别明显地表现在和同学的相处中：不懂得谦让，有些自私。他们的自私不仅表现在物质上的吝啬，而且表现在情感和心理上。由于情感上的片面自私心理作祟，独生子女大学生不能形成稳固的、良好的人际关系环境。另一方面，他们在交友中夹杂了较多的娱乐成分，能一起玩、互相壮胆的就是好朋友，而这种友谊只会拉其后腿。近年来对退学的独生子女大学生的调查表明：80%是因为沉迷于游戏和娱乐而退学的。（二）独生子女大学生常见心理问题的原因分析 独生子女较之非独生子女由于成长环境和经历的不同，形成了具有自身特点的心理品质和行为倾向。 1.家庭因素 改革开放以来，人们的精神及物质生活得到极大丰富。正是这一切，使这一代青年学生存在着生活期望值高、爱面子等弱点，缺乏艰苦朴素、吃苦耐劳的精神，加上从小养成的过分依赖心理，使其在生活上缺乏自主性和独立性。另外核心家庭的教育特点和主干家庭的“隔代抚养”，致使家庭教育失去一定规范。家庭教育的失衡，使一些独生子女产生了一种强烈的优越感。当他们把这种角色认知延伸到社会当中去，就会表现出自负、清高、自私的精神。独生子女的绝大部分时间都是在家中度过，他们很少有机会与同辈交往，很少有机会发现和锻炼自己的能力，很少能独立地探索，这样的生长环境很容易导致独生子女学生性格内向，思想不外露，交际能力差，独力能力不强等。

# 《大学生心理健康问题与策略研究》

## 编辑推荐

《大学生心理健康问题与策略研究》适合作为高校心理健康教育教师、辅导员的参考书，亦可作为大学生自我心理调适及呵护的指导用书。

# 《大学生心理健康问题与策略研究》

## 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)