

# 《大学生心理健康教育实用教程》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育实用教程》

13位ISBN编号：9787301208465

10位ISBN编号：7301208464

出版时间：2005-8

出版社：北京大学出版社

页数：287

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)

# 《大学生心理健康教育实用教程》

## 内容概要

大学生心理健康教育实用教程（第3版），ISBN：9787301208465，作者：王晋 著 王晋 编

## 书籍目录

### 第1章 做一个内在完整健康生命

#### 1.1 与心理健康相关的一些基本概念

##### 1.1.1 健康新概念

##### 1.1.2 心理健康

##### 1.1.3 心理问题

##### 1.1.4 心理疾病

#### 1.2 高职大学生心理健康概述

##### 1.2.1 高职大学生心理健康的标准

##### 1.2.2 正确理解和把握心理健康标准

##### 1.2.3 影响高职大学生心理健康的因素

##### 1.2.4 高职大学生常见的心理问题

#### 1.3 心理咨询

##### 1.3.1 心理咨询的含义

##### 1.3.2 心理咨询的种类

##### 1.3.3 心理咨询的途径

##### 1.3.4 高职大学生如何接受心理咨询

### 第2章 认识你自己

#### 2.1 心理发展概述

##### 2.1.1 心理发展的概念和特点

##### 2.1.2 个体心理发展的各个阶段

##### 2.1.3 影响心理发展的因素

#### 2.2 关注自己的身心发展

##### 2.2.1 高职大学生身体发育的特点

##### 2.2.2 高职大学生心理发展的特点

##### 2.2.3 高职大学生身心发展的不平衡性

#### 2.3 我是一个什么样的人

##### 2.3.1 自我意识概述

##### 2.3.2 高职大学生自我意识的发展过程

##### 2.3.3 高职大学生常见的自我意识的偏差

##### 2.3.4 高职大学生自我意识的调节和完善

### 第3章 大学，你好！我来了！

#### 3.1 高职大学生常见心理适应问题及调适

##### 3.1.1 高职大学生常见心理适应问题及其表现

##### 3.1.2 高职大学生常见心理适应问题成因分析

##### 3.1.3 高职大学生常见心理适应问题的调适

#### 3.2 情绪概述及基本情绪理论

##### 3.2.1 情绪概述

##### 3.2.2 情绪的表现及功能性

##### 3.2.3 影响情绪的主要因素

#### 3.3 高职大学生常见情绪问题及情绪管理

##### 3.3.1 高职大学生情绪特征及其困扰

##### 3.3.2 高职大学生情绪管理

### 第4章 怎样更有效地与人交往

#### 4.1 高职大学生人际关系及人际交往概论

##### 4.1.1 人际关系与人际交往概述

##### 4.1.2 高职大学生人际关系的具体内容

##### 4.1.3 高职大学生人际交往的特点

- 4.1.4 影响高职大学生人际交往的因素
- 4.2 建立有意义的人际关系
  - 4.2.1 人际沟通是人际交往最直接有效的方式
  - 4.2.2 人际沟通中信息的表达和传递
  - 4.2.3 人际沟通的基本原则和艺术
- 4.3 高职大学生在人际交往中的不良心理调适
  - 4.3.1 高职大学生常见的人际交往障碍
  - 4.3.2 高职大学生人际交往中的常见问题的调适
- 第5章 破译内心深处的有效学习密码
  - 5.1 高职大学生学习概述
    - 5.1.1 从心理学的角度看“学习”
    - 5.1.2 高职大学生学习的特点与类型
    - 5.1.3 影响高职大学生学习的心理因素
  - 5.2 高职大学生学习的相关理论与方法
    - 5.2.1 当代重要的学习理论简介
    - 5.2.2 学习的迁移、保持和遗忘
    - 5.2.3 大学生常用的学习策略
  - 5.3 高职大学生常见学习问题及调适
    - 5.3.1 学习动机不当
    - 5.3.2 考试焦虑
    - 5.3.3 学习过度疲劳与注意力不集中
- 第6章 “性”“情”人生
  - 6.1 高职大学生性心理基础知识
    - 6.1.1 “性”的概述
    - 6.1.2 高职大学生性心理发展
  - 6.2 高职大学生恋爱与婚姻观念
    - 6.2.1 爱情概述
    - 6.2.2 婚姻概述
    - 6.2.3 爱情与婚姻的关系
  - 6.3 高职大学生恋爱及性心理问题的调适
    - 6.3.1 高职大学生常见的恋爱心理问题
    - 6.3.2 高职大学生常见的性心理问题
    - 6.3.3 高职大学生恋爱及性心理问题的调适
- 第7章 网络是把“双刃剑”
  - 7.1 高职大学生与网络
    - 7.1.1 网络世界“网罗”天下
    - 7.1.2 网络对高职大学生健康成长的影响
  - 7.2 高职大学生网络心理
    - 7.2.1 高职大学生网络心理需求
    - 7.2.2 网络对高职大学生心理过程的影响
  - 7.3 高职大学生常见网络心理障碍与调适
    - 7.3.1 常见网络心理障碍分类
    - 7.3.2 常见网络心理障碍的特点
    - 7.3.3 常见网络心理障碍的调适
- 第8章 毕业了，我们怎么办
  - 8.1 新的选择与新的适应
    - 8.1.1 高职大学生临近毕业期常见心理问题及其表现
    - 8.1.2 高职大学生临近毕业期常见心理问题成因分析
    - 8.1.3 高职大学生临近毕业期常见心理问题的调适

## 8.2 职业选择与相关心理特征概述

### 8.2.1 职业兴趣

### 8.2.2 职业能力

### 8.2.3 职业性格

## 8.3 走向成熟，学习选择与取舍

### 8.3.1 高职大学生择业观念及行为分析

### 8.3.2 培养良好的大学生择业心理素质

### 8.3.3 常见的高职大学生择业心理问题及调适

## 第9章 读懂你我他

### 9.1 人格的含义及由来

#### 9.1.1 人格的含义

#### 9.1.2 人格的形成与发展

#### 9.1.3 健全人格的特征

### 9.2 几种人格理论简介

#### 9.2.1 精神分析学派的人格心理动力理论

#### 9.2.2 人格特质理论、人格社会学习理论与人格生物进化理论

#### 9.2.3 人本主义的人格发展理论

### 9.3 人格评估与人格完善

#### 9.3.1 人格评估的概念

#### 9.3.2 人格评估的方法

#### 9.3.3 怎样完善自己的人格

## 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：第3章 大学，你好！我来了！本章导读 十年寒窗苦，终得一日闲。拿到大学录取通知书的那一刻，你心里涌动的是收获的喜悦，还是没有达到理想目标的失落？也许你会说：这就是大学呀，这里太让我失望了；也许你不喜欢自己的专业；也许你非常怀念高中生活，想念高中的老师、同学、朋友；也许家庭的经济问题让你陷入了迷茫；也许突然没有了高考压力，不知该怎么学习了；也许你看不惯一些人的行为；也许你觉得孤单，觉得没有人理解自己。但无论如何，你已走进了大学校园。现在，你要尽快去适应大学生活，因为在这有限的几年中你要学习的东西很多；同时，进入大学也意味着你终于长大成人了，因此，你要学着做好自己情绪的主人，这关系着你是否能快乐而有效地度过这有限的几年，乃至你的一生。

### 3.1 高职大学生常见心理适应问题及调适

#### 大一新生进入一个新的环境，或多或少会表现出对环境的不适应。只不过，有的人适应能力强一些，则会适应得快一些，有的人适应能力稍微弱一些，则适应得慢一些。然而，当人处于一个新的环境中，如果不能尽快适应，一定会影响到生活、学习、工作等，也会影响到身心健康。

#### 3.1.1 高职大学生常见心理适应问题及其表现

##### 1. 环境上的不适应

一方面，高职大学生面临的第一个巨大变化就是环境的转变，面对的是陌生的校园环境和陌生的城市。即使部分学生是在家庭所在地就读，其生活环境也从原来中学时代的“小天地”来到大学校园这个“大世界”，感觉就完全不同。例如，南方学生到北方城市，他们不适应吃北方的面食；北方的同学到南方，他们不适应南方闷热多雨的天气。有些学生入学后会出现一系列原因不明的不适症状，如失眠、乏力、头晕、胸闷、食欲减退、恶心、腹胀、腹痛、腹泻等，有时还会发生全身风疹等过敏现象。有的新生在稳定下来并生活一段时间后，不采取任何治疗措施，上述症状会慢慢自行消失；也有少部分人身体素质会因此而下降，甚至疾病缠身，对学习和生活产生不良影响。这是因为生活环境如饮食、饮水、气候、地理环境的改变引起肌体不适应出现的一种暂时性的功能紊乱综合症。另一方面，大学与中学相比，其整体规模较大，通常占地几公顷到几百公顷。校园里的物理环境和人文环境，其布局、结构和功能都较复杂，他们所面对的是一个非常新奇但又非常陌生的环境，这种环境的变迁，在很大程度上影响着新生入学的适应和调整问题。再加上现在的独生子女较多，他们的依赖性强，独立性差，校园环境对他们的影响就会被夸大，到了大学就意味着他们一切都要从头学起，因此不论是适应还是调整的过程都会较长，在这个过程中，就会出现不同程度的陌生感和焦虑感。

##### 2. 生活上的不适应

1) 生活方式变化带来的适应不良

从生活方式看，绝大多数中学生都生活在充满温馨的家中，有自己的卧室，饮食起居、衣食住行，一切都由父母操持，不需要自己费心。年复一年，习以为常，感到舒适、省心。上大学后，没有父母、长辈的悉心照料，许多事情要开始学会独自处理。他们不仅要过集体生活，住宿舍、吃食堂，还要自己收拾房间、洗衣服，衣食住行、待人接物等都要自己处理，因而感到很是不习惯，不适应，感到孤独、想家，甚至晚间睡觉也偷偷哭泣。因此，学会自己铺床，收拾房间和书籍，学会自己洗衣服、缝衣服，学会自己照顾自己。这一切是每一个新生必须要适应的过程。

# 《大学生心理健康教育实用教程》

## 编辑推荐

《面向21世纪全国高职高专规划教材:大学生心理健康教育实用教程(第3版)》涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题,是高职大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的青年朋友和教育工作者的有益读本。

# 《大学生心理健康教育实用教程》

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