

《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：9787562254324

10位ISBN编号：756225432X

出版时间：2012-6

出版社：江光荣、吴才智 华中师范大学出版社 (2012-06出版)

页数：228

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

《大学生心理健康教育(本科适用)》在编写上采用专题型讲座形式。各章撰写时力求吸收最新的研究成果，调查相关资料，关注与各专题相关的具有时代感的热门话题或现象，并结合专业知识适当分析点评。从健康的角度，从积极的角度，从利于大学生更好地适应社会的角度，来看待各种心理问题。各章均附有阅读材料、典型案例，或菜单式的自助策略。篇章之间相互独立，适合教师跳跃式教学，也可作为大学生心理健康方面的自助读本。

《大学生心理健康教育》

书籍目录

第一章 大学生心理健康概述 第一节 大学生心理发展的特点 第二节 大学生心理健康的意义与标准 第三节 大学生心理健康的影响因素与自我维护 第二章 大学生心理咨询与心理求助 第一节 心理咨询的概念和功能 第二节 如何寻求心理咨询的帮助 第三章 大学生心理困惑及异常心理 第一节 大学生心理困惑及异常心理概述 第二节 大学生常见的心理困惑及应对策略 第三节 大学生常见的心理疾病及其治疗 第四章 大学生的自我意识与培养 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识发展的特点 第三节 大学生自我意识偏差及其调适 第五章 大学生人格发展与心理健康 第一节 人格概述 第二节 人格与健康幸福 第三节 超越人格局限展示绚丽人格 第六章 大学期间生涯规划及能力发展 第一节 大学生活的特点及生涯规划 第二节 大学生能力概述及发展目标 第三节 大学期间生涯规划的制订 第四节 大学生时间管理 第七章 大学生学习心理 第一节 大学生学习特点 第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发 第三节 大学生常见的学习障碍及其调适 第八章 大学生情绪管理 第一节 大学生情绪特点及其影响 第二节 大学生常见的情绪困扰 第三节 情绪智力与大学生的情绪管理 第九章 大学生人际交往 第一节 大学生人际交往及影响因素 第二节 大学生人际交往的原则与技巧 第十章 大学生恋爱心理与行为 第一节 综述：关于爱情 第二节 大学生恋爱心理的规律与特点 第三节 大学生恋爱常见问题与调适 第十一章 大学生性心理发展与健康 第一节 性心理健康和大学生性心理特点 第二节 大学生性心理问题及其调适 第三节 性的健康与自我保护 第十二章 大学生压力管理与挫折应对 第一节 大学生压力管理 第二节 大学生挫折应对 第十三章 大学生生命教育与心理危机应对 第一节 生命与生命教育 第二节 大学生心理危机的预防与帮助 主要参考文献

版权页：插图：（四）过分的独立意向和逆反心理 与过去相比，大学生对自己有了更高、更完美的要求，开始注重自我教育，表现出强烈的自我表现欲和参与意识，大多数大学生热衷于参加学校的各种社团活动，期望从中获得服务他人、锻炼自己的机会。而且，他们的自我意识更具有独立性，开始把自己置于成人的位置上，一方面希望参加成人的活动，另一方面又希望得到成人的尊重，力图独立地解决与自己有关的问题，独立意识显著增强。逆反心理是大学生自我意识发展中的一种非理性的产物，具有以下特征：其一，盲目性。一些大学生凡事不管正确还是不正确，都盲目抵制，反其道而行之；凡事无论是可行还是不可行，只要我想干就干，随心所欲，不考虑后果，表现出很大的盲目性。其二，抵触性。大学生的逆反心理与社会的某些行为规范、道德要求存在着一定程度的不相容性，会产生应付、抵制、消极对抗的态度。其三，放纵性。具有逆反心理的大学生往往听不进别人的忠告、劝阻、批评，我行我素。其四，极端性。逆反心理在很大程度上是一种极端性的表露，一些大学生对待别人要求自己做的事情，常常是你让我干，我偏不干。究其本质，逆反心理往往就是追求独立走向成熟的一种表现，二者之间并不矛盾。

二、大学生自我意识的调适

（一）了解健全自我意识的标准

健全自我意识有如下标准：自我意识健全的人，应该是一个有自知之明的人，既知道自己的优势，也知道自己的劣势，能正确评价自我。自我意识健全的人，应该是自我认识、自我体验和自我控制相协调一致的人。自我意识健全的人，应该是自我肯定的、独立的并与外界保持一致的人。自我意识健全的人，应该是理想自我与现实自我统一的人，有积极的目标意识和内省意识，积极进取、永无止境。自我意识的健全不是一蹴而就的，它需要付出艰辛的努力，甚至是沉重的代价。台湾心理学家张春兴把自我成长的心路历程总结为“4个A”。第一个A，Acceptance，接纳，即悦纳自我；第二个A，Action，行动，即积极行动；第三个A，Affection，情感，即乐在其中；第四个A，Achievement，成就，即功成名就。如果一个大学生的自我意识经历了四个A的历程，他可以说是领到了一张健全自我意识的合格证，也是一张走向未来成功的通行证。

（二）把握调适自我的时机

健康人格只有通过自我改变才能达到。大学生改变自我的重要时机，通常有下列几种情况：1.快速的社会变迁 如今的大学校园已不再封闭，网络时代日新月异的变化，也促使大学生在校期间就要不断调整自我，寻求积极的自我定位，以适应新时代的要求。

《大学生心理健康教育》

编辑推荐

《大学生心理健康教育(本科适用)》教学内容和大纲来源于教育部文件要求,又有适当调整,涵盖了大学生自我认识、人际关系、人格健全、学习、情绪管理、压力应对、性、职业选择等内容。对大学生大学期间及未来人生各种心理问题和矛盾冲突,进行了理论阐述和实践指导。《大学生心理健康教育(本科适用)》虽为教材,但以科普型知识传播为主。因此,编写风格是从现实出发,从实用出发,从当前大学生心理健康教育现状及实际需要出发,力求内容做到通俗易懂,具有实用性、可读性、操作性、指导性。

《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