

# 《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：9787562327202

10位ISBN编号：7562327203

出版时间：2007-9

出版社：华南理工大

作者：谭谦章

页数：242

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》

## 内容概要

《大学生心理健康教育》针对当前大学生尤其是高职高专学生的心理状况、人格塑造、自我发展等进行讨论，内容包括新生的心理辅导、学习与创造心理教育、自我概念与发展、休闲活动与消费心理、恋爱与性、人际交往心理、职业生涯规划、情绪与心理健康、心理危机干预等，既有理论知识，更多的是实际的指导，包括一些阅读材料、实例等。附加学生学习光盘，有利于学生自学，提高学习效率。

# 《大学生心理健康教育》

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 大学生心理健康概述 第二节 大学生心理与生理发展特点 第三节 大学生心理健康教育的实施第二章 大学新生的心理辅导 第一节 大学新生心理健康教育的意义 第二节 大学新生的心理特点及困扰 第三节 大学新生的心理调适第三章 大学生学习与创造心理教育 第一节 大学生的心理学习与特点 第二节 大学生常见的学习心理问题与调适 第三节 大学生的创造心理第四章 大学生自我概念与发展 第一节 大学生自我概念的发展与特点 第二节 大学生自我概念的矛盾与调适 第三节 大学生的自我教育第五章 大学生的恋爱与性心理 第一节 爱的心理实质 第二节 爱情的理论 第三节 大学生恋爱的影响因素及其特点 第四节 大学生恋爱的心理调适 第五节 大学生的性心理第六章 大学生健康人格的塑造 第一节 人格概述 第二节 大学生常见的人格障碍与调适 第三节 大学生健康人格的塑造第七章 大学生人际交往心理辅导 第一节 大学生人际交往概述 第二节 大学生人际交往常见的心理障碍与调适策略 第三节 大学生成功交往技能的培养第八章 大学生的休闲活动与消费心理 第一节 休闲活动与心理健康 第二节 消费与心理健康第九章 大学生的网络心理 第一节 网络概述及其特征 第二节 大学生的网络活动第十章 大学生的情绪及挫折的应对 第一节 大学生的情绪与心理健康 第二节 大学生的挫折心理第十一章 大学生的职业心理与生涯规划 第一节 大学生职业心理概述 第二节 大学生的就业心理偏差和调适 第三节 大学生职业生涯的规划第十二章 大学生心理咨询与心理危机的干预 第一节 大学生心理咨询概述 第二节 大学生心理咨询的原则步骤和技巧 第三节 大学生心理诊断与心理测量 第四节 大学生心理咨询与心理治疗理论介绍 第五节 大学生的危机觉察和干预参考文献

## 章节摘录

第二节 大学新生的心理特点及困扰

一、大学新生的心理特点

(一) 尊重和自我意识较强

美国著名心理学家马斯洛把人的需要分为生理、安全、归属与爱、尊重和自我实现五个层次，他认为，这五种需要就像阶梯一样，从低到高不断上升。现今的大学新生，大多数生活在父母的关爱和改革开放带来的相对富裕中，没有吃过什么苦，普遍自我评价较高，尊重和自我实现需要较强。他们认为自己已经成人，竭力想要摆脱学校、师长的约束，强烈地要求独立自主。他们希望受人尊重、被人关注和获得信任。由于身心的迅速发展和生活领域及交往范围的不断扩大，特别是伴随着社会的进步和自身年龄的增长，他们对自我，对社会均有了自己独立的认识，不再轻易苟同他人见解，不愿因循守旧，而是勇于变革创新。尤其是在个人价值受到认可的年代，大学新生的自我意识更是得到张扬。

(二) 情绪变化大，自我平衡失调

大学新生的情感浓烈、热情奔放，情绪变化比较明显，他们既会为一时的成功而激动不已，也会为小小的失意而抑郁消沉。金榜题名的喜悦和自豪，使新生们多少有点志得意满，成为“天之骄子”的自豪感油然而生。应当承认，能够进入大学的学生，一般来说在高中阶段的成绩较好，属于学习尖子的行列，受到老师和同学的肯定和关注。但进入大学后，大家都是来自各地的尖子，都有过辉煌的经历，其中有些同学原有的优势不复存在，从鹤立鸡群变成平庸之辈，这种地位的变化和心理落差使他们产生了自我平衡失调，从自我感觉良好转向感到自己也是平庸之辈，甚至产生自卑情绪。

(三) 成就动机和赞许动机强烈

成就动机是指个人或群体为取得较好成就，达到既定目标而积极努力的动机。赞许动机是指人们期待自己的行为能得到别人或集体的鼓励或称赞，获得心理需要的满足。每个人都有成就动机和赞许动机，不过有的强一些，有的弱一些，大学新生的成就动机和赞许动机要比一般群体强烈些，他们甚至把大学想象得过于理想化，编织着一幅幅大学生活的美好图画，心中充满了对大学生活的好奇和向往，认为自己可以在“理想的大学”中大有作为。

# 《大学生心理健康教育》

## 精彩短评

- 1、 还算可以，比想象中的好吧！
- 2、 内容好，碟片中有许多心理老师的讲课的电子幻灯，结合书本一起读，收获较大

# 《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](http://www.tushu000.com)