

《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：9787564048129

10位ISBN编号：7564048123

出版时间：2011-7

出版社：北京理工大学出版社

作者：李汉华 编

页数：230

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》内容简介：心理健康教育有利于人们的健康发展，有利于心理障碍的预防和恢复。《大学生心理健康教育》对高校大学生心理健康教育进行了深入探讨。李汉华主编的《大学生心理健康教育》共分十章，主要包括大学生心理特点与心理健康、大学生适应心理健康、大学生学习心理健康、大学生人际交往心理健康、大学生恋爱心理与性心理健康、大学生网络心理健康、大学生求职择业心理健康、大学生心理挫折、塑造健全人格以及心理咨询与心理疾病防治等内容。

《大学生心理健康教育》可供普通高校、高等职业学校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校学生使用，也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

书籍目录

- 第一章 大学生心理特点与心理健康
 - 第一节 大学生的心理特点
 - 第二节 心理健康概述
 - 第三节 大学生心理健康教育及培养
- 第二章 大学生适应心理健康
 - 第一节 适应心理概述
 - 第二节 大学生适应心理问题分析
 - 第三节 大学生适应问题的心理调适
- 第三章 大学生学习心理健康
 - 第一节 大学生学习心理概述
 - 第二节 大学生常见学习心理问题及调适
 - 第三节 大学生的学习指导
- 第四章 大学生人际交往与心理健康
 - 第一节 人际交往的心理行为原理
 - 第二节 人际交往中的问题与调适
 - 第三节 人际交往能力的培养
- 第五章 大学生恋爱心理与性心理健康
 - 第一节 大学生恋爱心理概述
 - 第二节 大学生恋爱心理问题及调适
 - 第三节 大学生性心理健康
- 第六章 大学生网络心理健康
 - 第一节 网络与心理健康
 - 第二节 大学生常见的网络心理问题及对策
 - 第三节 培养健康的网络心理
- 第七章 大学生求职择业心理健康
 - 第一节 大学生求职择业的心理准备
 - 第二节 大学生求职择业的心理问题
 - 第三节 大学生求职择业的心理调适
 - 第四节 创业的心理素质
- 第八章 大学生心理挫折
 - 第一节 挫折与挫折反应
 - 第二节 大学生常见的心理挫折及原因
 - 第三节 心理调适与提高挫折承受力
- 第九章 塑造健全人格
 - 第一节 人格概述
 - 第二节 气质与性格
 - 第三节 塑造健康人格
- 第十章 大学生心理咨询与心理疾病防治
 - 第一节 大学生心理咨询概述
 - 第二节 大学生心理治疗概述
 - 第三节 大学生自我心理防治方法
- 参考文献
- 后记

章节摘录

版权页：插图：(二)大学生自我认识理智、自觉、主动，具有更高水平，自我评价能力进一步提高在中学阶段自我认识的迫切性已有明显的发展和表现。大学时期，由于大学生掌握了比较广阔的知识，面对社会对他们的期望和要求，深入了解自己的愿望更为迫切，“我究竟是什么样的人？”“我可能和应该成为什么样的人？”“我的前途怎样？”等都是大学生们十分感兴趣而又紧迫思考的问题。他们还经常主动地与周围人们作比较来认识自己，主动参照内心所崇敬的英雄模范人物来评价自己。这一切都表明了大学生的自我认识具有更高的自觉性和主动性。大学生的自我评价进一步发展，日益成熟。研究表明，大学生的自我评价，不仅能摆脱对成人和同龄群体的依赖，具有较高的独立性，而且具有概括性和辩证性。研究结果还表明，他们的自我评价更符合客观实际，自我形象更具丰富性，评价涉及自己的优缺点、性格气质、道德品质、同学关系、理想确立、世界观形成、社会地位、容貌体形、大学生活、能力才华、性别差异等各个方面。诚然，大学生自我评价能力的发展亦存在着不平衡性，部分学生自我评价过高，也有的学生自我评价过低。(三)大学生自我体验深刻、丰富，自尊心明显增强大学生的自我体验比较丰富，有喜欢、满意自己或讨厌、不满意自己的肯定和否定的体验，有喜悦或忧虑，积极或消极的体验，也有紧张和轻松的体验。在这些丰富多彩自我体验中其基调是积极、健康的。据一项关于大学生自我体验基本情调的调查结果表明，大学生的自我体验更多地与自己的个性品质、集体荣誉、自我在社会中的发展前途等联系起来，日趋深刻。自尊心是个体要求人们尊重自己的言行，维护一定的荣誉和社会地位的一种自我意识倾向，是一种与自信心、尊严感、社会责任感、集体荣誉感密切联系的良好心理品质，是个体积极向上的内部动力。研究表明，大学生具有较高的自尊心，表现为自尊的需要十分强烈、好胜、好强、不甘落后、要求他人尊重、强烈自我保护意识、对涉及自尊的事敏感且易显出强烈的情绪反应。正是这种强烈的自尊心激励着大学生更加积极向上，尽可能使自己的言行受到他人的尊重。值得注意的是，少数大学生存在着自卑感，如不及时克服，将会造成性格上的重大缺陷，严重的会产生自暴自弃的后果。(四)强烈的独立倾向和自我设计、自我完善的强烈愿望在以学生自理为主的大学学习的环境里，大学生们需要自己安排自己的学习，照料自己的生活，组织自己的活动，解决自己的问题，也由于自我认识、自我体验的发展，从而进一步促使大学生的自我控制能力达到较高水平。在他们心目中，自己不再是“中学生娃娃”那样的自我形象，而是一个肩负历史使命，又有一定知识和才能的大学生形象，他们强烈地期望充分发展其独立性，摆脱依赖性和幼稚性。

《大学生心理健康教育》

编辑推荐

《大学生心理健康教育》：围绕大学生心理发展的一般规律和特点，从新生适应、学习、人际交往、恋爱、人格、挫折、网络心理、求职择业、心理咨询等方面展开论述，针对大学生中最常见的心理问题进行心理健康教育，帮助大学生正确认识和解决在心理发展过程中出现的心理问题，提高自身的心理素质水平。国家示范性高职院校课程改革项目研究成果。

《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