

<<挫折应对与大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<挫折应对与大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787030163530

10位ISBN编号：7030163532

出版时间：2005-10

出版时间：科学出版社

作者：张旭东

页数：348

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：<http://www.tushu007.com>

## <<挫折应对与大学生心理健康>>

### 内容概要

本书是车文博教授主持的全国教育科学“十五”规划重点课题《当代大学生社会心理承受力的现状及教育疏导机制的研究》(批准号: ABA010010)的成果之一。

作者在综述古今中外有关挫折问题的理论和实践研究成果后,结合对大学生有关挫折方面的问卷调查、个案访谈等的研究,并以此作为研究的起点,依次从理论和实证两个方面提出并回答了:大学生群体存在哪些挫折?它们有什么特点?为什么会产生这些挫折?大学生是怎样应对这些挫折的?他们应该如何调适受挫后的消极心理状态?总之,本书重在回答一个问题:当某一个大学生遭遇某一种类型的挫折时,高校教育工作者、学生家长应该怎样帮助他们应对这一种类型的挫折?大学生又该如何自我调适?

## &lt;&lt;挫折应对与大学生心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 面对“成长的烦恼” 第1节 难解的校园“斯芬克斯之谜” 一个古老而常新的故事：启迪与思考 认同危机：当代大学生心理呈现七大矛盾 分化中有偏差：当代大学生自我意识发展的缺陷 忒拜城下的信息：困惑 第2节 现实严峻 发人深省：当前大学生的心理健康现状 不期而遇：当前大学生屡遭挫折的状况 仁者见仁：大学生对挫折的认识和态度 我的人生困惑及应对方法 第3节 战胜挫折 成功导航：对大学生进行抗挫折教育的意义 适应环境：大学生心理素质教育的结构和目的 自胜者强：对大学生实施抗挫折教育的内容 成因分析、调适与建构：本研究的目的第2章 挫折概念的解读 第1节 西方现代心理学派有关挫折的学说 挫折的非认知理论 挫折的认知理论 第2节 本研究对挫折的界定 有关挫折的定义 大学生对挫折含义的描述 挫折组成成分的分析 挫折形成的条件分析 本研究对挫折的界定 挫折的特性 第3节 大学生受挫后的反应 受挫后的心理反应：适度紧张的意义 大学生受挫后常见的消极反应 受挫后常见的积极反应 第4节 关于挫折类型的研究 大桥正夫、索里、Arkoff等不同维度分类法 Sapperfield分类法 Rsenzweig分类法 冯江平的分类法 张雅凤的分类法 苦乐生活：一位大三学生遭遇过的挫折第3章 大学生心理健康现状与心理咨询 第1节 什么是大学生心理健康 健康是身心健康的统一体 第2节 关于心理健康的学说 马斯洛的“自我实现者”理论 罗杰斯的“机能充分发挥者”理论 奥尔波特的成熟人格理论 第3节 大学生心理健康的标准 大学生心理健康的评判标准 大学生心理健康的标准及教育内容 第4节 影响大学生心理健康的因素 客观环境因素的影响 主观因素的影响 第5节 大学生心理状态分析 动机、需要、苦恼及愿望方面 学业、人际关系方面 就业方面 第6节 如何做好大学生的心理咨询工作 什么是心理咨询 心理咨询工作的基本知识 如何做好大学生的心理咨询工作第4章 大学生挫折成因与应对策略 第1节 大学生挫折产生的内部原因 才智因素 非智力因素 品行因素 身心素质 第2节 大学生挫折产生的外部原因 自然环境和地理环境 学校环境 家庭环境 社会环境 第3节 抗挫凭借 什么是应对策略 什么是应对资源 自我防御机制 自我防御机制的表现形式 第4节 心态迥异 大学生对挫折应对的理性认识 大学生对挫折应对的补充策略 第5节 走出沼泽 什么是自我调节机制 自我调节机制的表现形式 一张一弛、不吐不快 第6节 自我保护 第7节 难以自拔第5章 大学生学习型挫折与生命教育 第1节 抗挫折素质与生命教育 抗挫折素质及其构成 生命智慧及其教育 第2节 学习压力 对学习的态度：无奈、担心、盼望毕业 要主动求知、立志成才 为什么学习从来无坦途 第3节 挖掘大脑的潜在能力 真正值得拥有的是什么 大学生应该拥有的优良心理品质 挖掘潜能的要点 进行自我分析 进行自我启发和革新 优秀“创新者”的十大特征 实现自己的目标 如何培养自信心 怎样使用时间 如何最大限度地利用一天的时间 遵循昼夜生理节律 遵循月生理节律 第4节 大学生的学习疲劳及其防治 疲劳是什么 大学生生理疲劳的防治 大学生心理疲劳的防治 第5节 大学生增强记忆力的方法 影响大学生识记效果的因素 增强记忆力的方法 有效阅读的方法 第6节 大学生在学习中要科学用脑 增强注意力的要点和方法 调控情绪与科学用脑 大学生要科学用脑第6章 大学生常见的挫折类型与生命教育 第1节 大学生交往型挫折与生命教育 要提高交往能力，扩大交往范围 成功交际的六要六不要原则 第2节 大学生适应型挫折与生命教育 适应困难——没想到的大学生生活 要勇于探索、适应环境 第3节 大学生恋爱型挫折与生命教育 感情纠葛——进退两难的大学生生活 要确立和发展正确的异性关系 第4节 大学生情绪型挫折与生命教育 情绪困扰--苦闷、彷徨的大学生生活 要控制不良情绪，调出最佳心境 情绪(EQ)智商 如何创造良好的心情？解除烦恼法 第5节 大学生生理健康型挫折与生命教育 要明确“身体是革命的本钱” 第6节 大学生就业型挫折与生命教育 面对择业——喜忧参半的大学生生活 要认识自我，完善自我 创业就业——世纪大学生就业的新形式 第7节 大学生家庭型挫折与生命教育 对家庭的认识：依赖、热爱、逆反倾向 要“我爱我家”，不要“怨天尤人” 第8节 大学生学校型挫折与生命教育 加强学校抗挫折教育应考虑以下几点 本章自测题

## &lt;&lt;挫折应对与大学生心理健康&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘第1节 难解的校园“斯芬克斯之谜”——当代大学生心理的矛盾与困惑 校园里有丰富多彩的大学生活，但在有些同学看来，一切却是那样枯燥乏味，少有生气；大学生活紧张活泼，有些同学却兴趣索然，萎靡不振。

在离开了父母呵护、相对宽松的大学学习环境中，一部分同学空虚、迷惘、玩世不恭，甚至轻生。

人们不禁要问：这是怎么了？同学们也在自问：我们究竟出了什么问题？一个古老而常新的故事：启迪与思考 古希腊有一则神话故事：一个女面狮身的怪兽，名叫斯芬克斯，她每天盘踞在忒拜城附近的悬崖上，向每个途经这里的行人提出种种问题。

如果人们答不出来，就会被她当场吞噬。

无数人为此而丧生。

一天，底比斯国王的儿子俄狄浦斯路过这里，斯芬克斯有意为难他，给他出了一道很难破解的谜语：“什么动物早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，傍晚用三条腿走路？”这位勇敢、聪明的年轻人猜出了这个动物就是“人”。

于是，斯芬克斯大叫一声，纵身跳下悬崖自杀了。

恩格斯曾高度评价这个故事，认为斯芬克斯就是客观现实，它向每个时代的每个人、每个民族提出了“人是什么”的问题，谁能正确回答，谁就能获得幸福。

否则，就会落入斯芬克斯的魔爪，遭受现实的惩罚。

这虽然是一个古老的传说，然而它一直伴随人类到今天，给人们很多思考与启迪。

只要我们审慎人生，就会发现，现实生活中确有一个无形的斯芬克斯，随时随地考验着人们。

当代大学生也在接受斯芬克斯提出的质询：你怎样对待人生、把握今天、正视挫折、实现自己的理想？应该说，有很多大学生善于思考，勤奋实践，以优异的成绩回答了这个问题，成为国家的栋梁人才；也有一部分大学生答不出来，仿佛被困在忒拜城附近的悬崖下。

认同危机：当代大学生心理呈现七大矛盾 古希腊有一句名言：认识你自己！人的一生，始终都在寻找自我、实践自我、超越自我。

而对于处在自我意识迅速发展这一特殊阶段的大学生来说，他们更是积极主动地去认识自我、塑造自我、完善自我。

期间，他们会经受一系列的矛盾、冲突、迷茫、沉浮，会带来不少心理健康问题。

因此，艾里克森把这一时期称为“自我认同危机期”。

然而，也正是通过解决自我认同、自我确立的危机，大学生获得了心理发展、人格成熟的时机。

大学生由于正处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的发展阶段，有各方面积极与消极的心理特点，其发展也不平衡，所以往往易于造成各种各样的内心矛盾。

同时，大学生自我意识发展处于新的阶段，那种儿童少年时代眼光朝外、着重于认识外部世界的特点，这时已经转向朝内认识自己，因而往往强烈地意识到自己所发生的种种矛盾。

这些自我矛盾主要包括：……P3-4

<<挫折应对与大学生心理健康>>

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:<http://www.tushu007.com>