

<<大学生心理健康学>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康学>>

13位ISBN编号：9787030195524

10位ISBN编号：7030195523

出版时间：2007-9

出版时间：科学

作者：桑志芹主编

页数：275

字数：420000

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>

## &lt;&lt;大学生心理健康学&gt;&gt;

## 前言

知识经济时代,人才竞争日趋激烈,大学生面临的各种压力也明显增大,由此引发的各种心理问题也不断增多,大学生心理健康问题已引起了社会各界的高度重视。

我国大学生心理健康教育工作起步于20世纪80年代中期,经历了一个逐步被认识,逐步受重视,逐步得到加强的过程。

大学生心理健康教育20多年来,在高校大学生心理健康教育者的探索与实践中,逐步形成了有理论、有特色、有体系的中国高校大学生心理健康教育的模式,并且仍然在不断的探索与努力之中,不断地丰富大学生心理健康教育的内容,并创新性地发展大学生心理健康教育的理论。

用《大学生心理健康学》作为本书的书名,也是因为大学生心理健康教育作为一门学科应该得到重视与发展。

大学生心理健康学是研究大学生心理健康的形成、发展、变化的规律,以及如何维护和增进大学生心理健康的科学。

大学生心理健康教育在起步初期偏重于大学生心理问题的预防,研究的角度主要是问题的解决。

在大学生心理健康教育蓬勃发展的今天,大学生心理素质教育、大学生心理问题已越来越引起实践工作者的重视。

大学生心理健康学的研究应该遵循大学生健康发展教育为主,心理疾病预防为辅的原则;要具有时代性和前瞻性,不仅从内容而且从方法上都要具有时代特色,即结合时代背景进行大学生心理状态的健康教育;要具有理论严谨性同时又要具有鲜活的实践性,心理健康教育是一个实践性非常强的学问,要帮助与指导大学生应用于实践中。

“知易行难”是现代大学生的一个特点,而心理教育的实践可以激发大学生提高自身素质的主动性和积极性,在活动中学习深受大学生的喜欢。

因此,在大学生心理健康教育不断发展的今天,要编一本既有继承性又有发展性,具有时代特色,理论与实践相结合,并且有新意有创新的大学生心理健康教育教材真是一个具有挑战的事情。

本书结合大学生心理健康教育的内容,针对大学生生活中存在的基本问题,以及大学生心理健康教育的方法与途径来展开。

主要从健康人格教育、环境适应教育、人际关系和谐教育、智力发展教育、非智力因素的培养、健康恋爱观教育、生涯发展教育、心理障碍与疾病的预防,以及如何学会寻求心理咨询的帮助来编写本书。

全书共分13章,每一章的编写都含有作者在大学生心理健康教育工作中的实践、心得以及经验,其特色是每章最后有一个作者实践过程的课堂活动设计,为使用者提供一个样本,以便于在实践中操作与思考;在参考相关资料与以往组编教材的基础上改编调整为创造力培养与生涯发展设计两章,以进一步适应大学生心理健康教育的需要,丰富大学生心理健康教育的内容。

大学生心理健康教育是一个系统工程,高校大学生心理健康教育工作应该分为大学生心理健康教育与大学生心理咨询两个部分,大学生心理健康教育要普及化,大学生心理咨询要专业化。

大学生心理健康教育的普及仅仅依靠高校心理健康教育专任教师是远远不能满足大学生心理的需求的,必须依靠学生德育工作者的参与。

希望这本教材成为高校心理健康教育教师和德育教师的一本通用教材,同时成为大学生成长的良师益友,为大学生健康成长、认识自我、发展自我、与他人和社会和谐相处提供精神食粮。

## <<大学生心理健康学>>

### 内容概要

本书主要从大学生生活的基本问题，以及大学生心理健康教育的方法与途径等方面，阐述了健康人格教育、环境适应教育、人际关系和谐教育、智力发展教育、非智力因素的培养、健康恋爱观教育、生涯发展教育、心理障碍与疾病的预防以及如何学会寻求心理咨询的帮助等方面的知识。

本书既可作为高等院校和高职高专院校心理健康教育方面公共课和选修课的教材，也可作为从事教育、心理学等方面的专业人员的参考书，同时可以作为高校大学生课外读物。

## &lt;&lt;大学生心理健康学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 把握人生——大学生心理健康教育概述 第一节 心理健康研究的对象 第二节 大学生心理健康教育的任务 第三节 大学生心理健康教育的基本理论与方法 第四节 课堂活动设计第二章 学会生活——大学生生活心理与适应 第一节 什么是适应 第二节 大学生常见的的生活心理 第三节 大学生如何适应大学生活 第四节 课堂活动设计第三章 学会学习——大学生学习心理与调适 第一节 学习心理概述 第二节 大学生中常见的学习心理障碍与调适 第三节 大学生应试心理与调适 第四节 课堂活动设计第四章 认识自我——大学生自我意识与完善 第一节 什么是自我意识 第二节 大学生自我意识发展的特点 第三节 大学生如何塑造健全的自我意识 第四节 课堂活动设计第五章 学会交往——大学生人际沟通 第一节 人际关系与人际交往 第二节 大学生人际交往中的常见问题 第三节 大学生良好人际关系的建立 第四节 课堂活动设计第六章 直面挫折——大学生挫折与应对 第一节 什么是挫折心理 第二节 大学生挫折的来源 第三节 大学生如何应对挫折 第四节 课堂活动设计第七章 调控情绪——大学生情绪与调节 第一节 情绪与情感 第二节 大学生的情绪特点 第三节 大学生如何调节情绪 第四节 课堂活动设计第八章 爱的成长——大学生恋爱心理与发展 第一节 恋爱与性心理 第二节 大学生恋爱与性心理的特点 第三节 大学生如何发展恋爱与性心理 第四节 课堂活动设计第九章 学会创造——大学生创造力与培养 第一节 智力与创造力 第二节 大学生创造力的特点 第三节 大学生如何培养创造力 第四节 课堂活动设计第十章 健全人格——大学生人格与塑造 第一节 什么是人格 第二节 影响人格形成的因素 第三节 大学生如何塑造健全人格 第四节 课堂活动设计第十一章 规划人生——大学生职业生涯与设计 第一节 职业生涯规划概述 第二节 大学生职业生涯发展中的心理问题 第三节 大学生职业生涯的设计 第四节 课堂活动设计第十二章 跨越障碍——大学生心理障碍与预防 第一节 什么是心理障碍? 第二节 大学生常见心理障碍 第三节 如何干预大学生心理危机 第四节 课堂活动设计第十三章 走出误区——大学生心理咨询 第一节 什么是心理咨询 第二节 大学生心理咨询的程序 第三节 如何评价咨询效果参考文献

## <<大学生心理健康学>>

### 章节摘录

插图：学生成就动机的内容不是一成不变的，一般来讲，低年级小学生的成就动机的内容只是想超过他人，而大学生追求的则是实现自己的价值，充分发挥自己潜能，并能获得社会的承认。

学习动机与学习活动之间的关系是相辅相成的，动机可以促进学习，而学习的结果反过来也能增加学习动机的强度。

一般来讲，学习动机在学生学习活动中的作用主要表现在以下三个方面：第一，学习动机决定学习方向。

一个学生只有明确了学习的目的和方向，才会有意识地进行学习活动；第二，学习动机决定着学习的进程。

学生学习动机的强弱直接影响到学习进程的稳定性和持久性，一个有着强烈的学习动机的学生在学习过程中会表现出坚强的意志和认真的学习态度；第三，学习动机影响学习的效果。

具有较强学习动机的学生一般学习成绩较好。

但是学习动机和学习效果的关系并不总是一致的。

在教育实践中，学习动机强，但短时期内学习效果并不好，或学习动机差，学习效果却较好的现象也存在。

这是由于动机与效果不是直接关系，而是间接关系。

也就是说，动机是以学习行为为中介来影响学习效果的。

而学习行为除了受学习动机的调节和控制外，它还要受学习基础、教师指导、学习方法、学习习惯、智力水平、个性特点、健康状况等一系列主客观因素的制约。

比如，学习动机适当而短时期内学习效果不好的情况，可能是由于学习基础差、学习方法不对头、没有养成良好的学习习惯，以及身体不好等原因造成；而学习动机不正确，学习效果较好的现象，可能是由于其他条件较好所致。

因此，只有把学习动机、学习行为、学习效果三者放在一起加以考查，才能看出学习动机与学习效果之间既一致又不一致的关系（表3.1）。

## <<大学生心理健康学>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康学》为高等教育“十一五”规划教材·公共基础课教材系列之一。

<<大学生心理健康学>>

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>