

<<大学生心理素质教育与训练>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理素质教育与训练>>

13位ISBN编号：9787030280596

10位ISBN编号：7030280598

出版时间：2010-6

出版时间：向群英、唐雪梅、赖芳 科学出版社 (2010-06出版)

作者：向群英，唐雪梅，赖芳 编

页数：302

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>

<<大学生心理素质教育与训练>>

前言

培养大学生良好的心理素质，不仅关系到社会主义高等教育能否培养出全面发展、适应社会主义市场经济要求、身心健康、人格健全的新型人才，而且关系到全民族素质的提高。

中共中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中就明确指出：“在科学技术迅速发展，社会主义市场经济逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求，是学校德育工作需要研究和解决的新课题。

”为此，教育部专门下发了《关于加强普通高等院校大学生心理健康教育工作的意见》，对在大中专院校迅速普及心理健康知识，减少学生心理问题，提出了明确的要求。

从2003年开始，我校（成都纺织高等专科学校）长期开设面向全校学生的公选课“大学生心理素质教育”，学生选课非常踊跃。

通过讲授“法和案例教学法结合的方法”，取得了较好的教学效果。

同时，我们也在教学中发现几个问题：一是师生互动较少，学生的积极性和参与性不能充分调动起来；二是填鸭式的教学方式不能很好地吸引学生，会影响学生的到课率；三是教学效果不尽如人意，学生获得的心理学知识和心理自我调适方法对其行为的改变影响力度不够大。

从2007年开始，我们对教学方法进行改革，把3节课（每周一次，每次3节连上）的内容一分为二：一半讲解理论知识，一半开展心理训练活动。

结果得到学生的高度认可，在学期结束时的反馈信息中，学生认为这种活动体验式教学方法使理论讲解更精练，更具有针对性和说服力，尤其是活动训练带给他们极大的震撼。

直接、真实的主观体验，激发了学生学习的极大兴趣，让他们把被动学习变为主动学习。

在心理活动训练中还锻炼和培养了他们沟通与协调等多方面的能力，结识了更多的好朋友，感觉收获非常大。

很多内向、不敢与陌生人交往的学生能够外向、自如地交往了，性格也变得开朗、自信起来。

<<大学生心理素质教育与训练>>

内容概要

《大学生心理素质教育与训练》依据教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》文件精神，针对青年大学生在成长过程中面临的主要问题，从认识自我与完善自我、爱情与成长、性心理与保健、学习心理与改进、人际交往与沟通、情绪的自我管理与调节、挫折与应对、良好个性的塑造、职业生涯发展与规划、适应与发展十个方面，密切结合青年大学生的心理特点，重点阐述相关心理问题的产生原因及调适方法，以帮助他们不断提高自身的心理素质。

《大学生心理素质教育与训练》每章均安排了4节内容，1~3节属于心理素质教育，从心理素质理论的角度，就青年大学生值得重视的心理素质、常见的心理问题和培养良好的心理素质的基本途径和方法予以理论概括和知识传授；第4节属于心理素质训练，提供与章节内容相配套的心理测试和心理训练活动。

旨在使读者能及时了解自己的心理素质状况并配合训练提高心理能力。

《大学生心理素质教育与训练》理论浅显易懂、可操作性强、突出实用性，适合作为高校心理素质教育选修课的教材，尤其适合广大青年大学生和从事心理健康教育的工作者阅读、参考，也可以作为普通大众进行自我心理保健和提高自身心理素质的参考书。

<<大学生心理素质教育与训练>>

书籍目录

前言第一章 导论第一节 心理与心理素质第二节 大学生心理素质的现状及影响因素第三节 改善和提高大学生心理素质的方法与途径第四节 心理测试与训练思考与练习第二章 认识自我与完善自我第一节 自我意识概述第二节 大学生的自我意识及其特点第三节 大学生健全自我意识的塑造第四节 心理测试与训练思考与练习第三章 大学生的爱情与成长第一节 爱情概述第二节 大学生恋爱的特点及常见心理问题第三节 学会在爱情中成长第四节 心理测试与训练思考与练习第四章 大学生的性心理与保健第一节 性的概述第二节 大学生性心理的发展与特征第三节 坦然面对性第四节 心理测试与训练思考与练习第五章 大学生的学习心理与改进第一节 大学生学习的概念、特点和类型第二节 大学生常见的学习心理问题及调适第三节 探索大学的学习途径与方法第四节 心理测试与训练思考与练习第六章 大学生的人际交往与沟通第一节 人际交往概述第二节 大学生人际交往中的心理问题及其调适第三节 大学生人际交往技能的培养第四节 心理测试与训练思考与练习第七章 大学生情绪的自我管理与调节第一节 情绪概述第二节 大学生情绪的特点和常见问题第三节 大学生情绪的自我管理与调节第四节 心理测试与训练思考与练习第八章 大学生的挫折与应对第一节 挫折与挫折反应第二节 大学生挫折心理的成因分析第三节 改善和提高大学生的挫折承受能力第四节 心理测试与训练思考与练习第九章 大学生良好个性的塑造第一节 个性概述第二节 大学生个性的特点及影响因素第三节 大学生个性优化的策略与方法第四节 心理测试与训练思考与练习第十章 大学生职业生涯发展与规划第一节 职业与职业生涯规划第二节 大学生的职业生涯规划第三节 大学生择业的心理问题第四节 心理测试与训练思考与练习第十一章 大学生的适应与发展第一节 适应与发展概述第二节 大学生适应中常见心理问题及调适第三节 大学生的发展问题第四节 心理测试与训练思考与练习主要参考文献

<<大学生心理素质教育与训练>>

章节摘录

插图：素质结构中的各种因素可以处于不同的水平或层次，这些因素统一在一个人身上，存在于一个统一的结构之中，整体的水平取决于因素的水平及要素间结构的整合。

人的素质虽然是一个整体，但是构成素质整体的各因素也可以区分为不同层次，并得到测量。

稳定性与发展性。

素质一经形成，就具有比较稳定的性质，并在各种活动中表现出来。

当然，这种稳定只是一个相对的概念，人的素质和一定社会的科学技术、生产力发展水平及精神文明程度相联系，是在各种因素的影响下逐步形成和发展的。

不同社会、不同历史时期，对素质的要求不同。

另外，个体的素质也是发展的。

社会评价性。

人的素质具有优劣好坏之分，素质教育旨在培养和发展学生的优良素质，这些优良的素质可以得到客观的测量。

此外，也有学者从辩证统一的角度对素质的特点作了划分，如遗传性与习得性的统一，相对稳定性与发展变化性的辩证统一，内在性与外在性的辩证统一，个体性与群体性的辩证统一，等等。

三、心理素质的含义、特征
心理素质的含义
心理素质是指以人的自我意识发展为核心，由积极的、与社会发展相统一的价值观所导向的，包括认知能力、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。

心理素质作为一个普遍概念，具有丰富的内涵和外延。

就其内涵而言，心理素质所反映的是人在某一时期内的心理倾向和达到的心理发展水平，是人进一步发展和从事心理活动的心理条件和心理保证；就其外延而言，心理素质包括人们所有的心理活动过程和心理活动结果。

人们对心理素质进行概括、分析和评价时常常使用人格、个性、心理品质等概念，这些概念同心理素质具有相同或相近的含义。

可以这样认为：这些概念是从不同角度、不同层次、不同范围对心理素质的不同表达方式。

其实，它们之间具有明显的区别，不能等同或替代。

人格、个性这两个概念是集合概念，而心理素质是一个非集合概念。

那么，心理素质都包括些什么呢？

<<大学生心理素质教育与训练>>

编辑推荐

《大学生心理素质教育与训练》是由科学出版社出版的。

<<大学生心理素质教育与训练>>

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>