

<<当代大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<当代大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787030322746

10位ISBN编号：7030322746

出版时间：2011-9

出版时间：科学出版社

作者：王彩英，王兵，朱贵喜 主编

页数：269

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>

## <<当代大学生心理健康教育>>

### 内容概要

本书以心理健康知识的基本理论为基础，针对当代大学生的身心特点和实际发展状况，围绕大学生心理发展的规律和认知规律，运用心理学基本理论，介绍和分析了当代大学生在日常学习生活中遇到的各类心理问题及其表现、诱发心理问题的原因及如何调试的方法，帮助大学生更好地认识自我、适应环境，及时对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力，激励大学生在生活中培养和建立积极向上的心态。

本书共分九章，在编写过程中以当代大学生心理健康成长为主线，从大学生的心理健康、自我意识、学习心理、人格发展、恋爱、人际交往、情绪管理、网络心理、职业规划与就业准备九个方面分析问题、提出对策。

每章附有测试，希望读者能根据测试增加对自己的认知和体验。

由于心理测试的过程会受到很多因素的影响，所以测试结果具有相对性，只能作为一个自我认识的参考。

本书既可以作为高等学校大学生心理健康教育的教材，也可以作为家长、教育工作者及心理学爱好者的参考用书。

# <<当代大学生心理健康教育>>

## 书籍目录

### 第一章 大学生的心理健康

#### 第一节 心理健康新概念

- 一、健康概念的演化
- 二、心理健康的概念
- 三、心理健康的意义

#### 第二节 大学生心理健康的标准

- 一、区分心理健康的规范
- 二、心理健康标准的探讨
- 三、心理健康的标准
- 四、正确理解和运用心理健康标准

#### 第三节 大学生心理健康的维护

- 一、大学生心理健康中值得重视的问题
- 二、影响大学生心理健康的因素
- 三、维护大学生心理健康的方法

### 第二章 大学生的自我意识

#### 第一节 自我意识的概述

- 一、自我意识的含义
- 二、自我意识的内容
- 三、自我意识的观念存在方式
- 四、自我意识的发生与发展
- 五、自我意识的心理功能

#### 第二节 大学生的自我意识情况及其特点

- 一、大学生对自我的关注
- 二、大学生自我意识的特点
- 三、大学生自我意识形成的信息来源
- 四、大学生自我意识的发展

#### 第三节 大学生自我意识的完善

- 一、全面正确地认识自我
- 二、自主愉悦地接纳自我
- 三、积极科学地完善自我

### 第三章 大学生的学习心理

#### 第一节 认识学习

- 一、学习的含义
- 二、大学生的学习特点
- 三、大学生的学习类型
- 四、大学生的学习策略

#### 第二节 学习动机

- 一、学习动机及类型
- 二、大学生学习动机的特点
- 三、学习动机的作用
- 四、大学生学习动机的相关因素

#### 第三节 影响学习的非智力因素

- 一、态度与学习
- 二、情感与学习
- 三、意志与学习

## <<当代大学生心理健康教育>>

### 四、性格与学习

#### 第四节 大学生常见的学习心理问题及调整措施 .

##### 一、学习动机不当

##### 二、注意力不集中

##### 三、考试焦虑

##### 四、考试作弊

### 第四章 大学生的人格发展

#### 第一节 人格概述 ”

##### 一、什么是人格

##### 二、人格的特征

##### 三、人格结构的理论

##### 四、人格的内容

#### 第二节 人格的发展与影响因素

##### 一、人格形成和发展的过程

##### 二、影响人格形成的因素

#### 第三节 健康人格的培养与发展

##### 一、健全人格的特征

##### 二、大学生常见的人格发展不足

##### 三、大学生健全人格的塑造

.....

#### 参考文献

## <<当代大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：插图：弗洛伊德提出心理活动的第一原则为“快乐原则”。

该原则表明，本能需要的即时满足给人带来快乐，不满足则会带来紧张、不安甚至痛苦，而每个人都具有追求快乐、避免痛苦的本性。

快乐原则是指导人最初心理活动的唯一原则，也是衡量心理健康的首要法则。

如果一个人经常遭受严重的忧郁、焦虑、敌意等不良情绪困扰，并且这些烦恼与痛苦影响了自己的生活质量；如果经常失眠、头痛、感到注意力不集中、记忆力减退、情绪大起大落，自己已注意到这些变化并为此而感到不安；当一个人不敢在班级讨论中发言，不敢与陌生人打交道，想到要在公众场合抛头露面就会脸红、心跳、出汗、发抖，为此感到自己无能，深陷于沮丧与挫败感中；当一个人感到总有一些毫无意义的想法与行为不断出现，想控制却又控制不了。

诸如此类情况，都会让人感到不安、烦恼甚至痛苦。

总之，这些人不快乐，对自己的心理状态不满意。

这种根据个人主观感受做出自己是否处于健康状态的判断，一般是比较准确的。

2. 社会适应性（现实原则）自我感觉很好的人不一定健康，如精神病患者。

精神病是心理疾病中最严重的一类疾病，但患者从来不会意识到自己有病，而且越严重的，越不承认自己有病；患者自我防御意识很强，整天生活在自欺欺人之中，但自己并不觉察；患者自私自利，以自我为中心，内心充满了“我是上帝”的感觉，只管自己的感受，从不顾及对他人的伤害。

精神病患者很快乐，但其心理并不健康，所以衡量一个人的心理是否健康，除了自我感受外，还必须考虑其社会适应性，即一个人的心理活动与外部环境是否具有同一性，一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界，有无明显差异。

这与弗洛伊德提出的心理活动的“现实原则”是一致的。

每个人都生活在社会中，一个心理健康的人必须适应社会，与社会处于和谐状态而非对立状态。

个人与社会的适应情况表现在对自己、对他人、对集体、对社会的态度上，表现在与他人和社会建立的联系上，也表现在对各种事情的处理上。

如果个人只顾追求快乐而忽视社会规范，迟早会受到道德的谴责和法律的惩罚。

因此，个人在追求快乐时，必须学会延迟满足，将眼前需要的满足与长远持久的利益相结合。

需要指出的是，快乐原则与现实原则是衡量心理健康的两个基本原则，无论牺牲哪个原则，都是不健康的，甚至是病态的。

## <<当代大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《当代大学生心理健康教育》特色：重点规划，精心遴选结构清晰，知识完整示例丰富，易教易学学以致用，注重能力。

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>