

<<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：9787040356779

10位ISBN编号：7040356775

出版时间：2012-7

出版时间：臧平、张金明 高等教育出版社 (2012-07出版)

作者：臧平，张金明 编

页数：370

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>

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

《大学生心理健康教育》是一本大学生心理健康教育方面理论性和操作性并重的教材，既重视运用有关心理学的知识原理，阐明大学生心理发展的规律与特点，又密切联系大学生存在不同程度心理问题的实际，提供切实可行的心理训练和辅导方法。

《大学生心理健康教育》既可作为心理健康教育的教材，也可作为大学生进行自我心理修养的辅导书，还可作为关心大学生健康成长的领导、教师、辅导员、家长等进行大学生心理健康教育的参考书。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康导论 第一节 心理健康的含义和标准/1 第二节 大学生心理发展的特点及心理健康状况/6 第三节 在高校开展心理健康教育的意义/14 第四节 大学生心理健康教育的有效途径/18 第二章 大学生自我意识 第一节 自我意识概述/25 第二节 大学生自我意识的特点/32 第三节 大学生自我意识的矛盾困惑/38 第四节 大学生自我意识辅导/41 第三章 大学生心理适应 第一节 大学生心理适应概述/47 第二节 大学生适应方面的主要问题/53 第三节 大学生适应问题产生的原因/58 第四节 大学生心理适应辅导/61 第四章 大学生认知心理 第一节 认知概述/65 第二节 大学生认知心理的特点/69 第三节 大学生主要的不良认知/70 第四节 大学生认知心理辅导/77 第五章 大学生情绪心理 第一节 情绪概述/86 第二节 大学生的情商/92 第三节 大学生主要的不良情绪/95 第四节 大学生情绪心理辅导/100 第六章 大学生人格心理 第一节 人格概述/107 第二节 大学生人格心理特征/111 第三节 大学生不良人格表现及影响因素/117 第四节 大学生人格心理辅导/125 第七章 大学生学习心理 第一节 学习概述/131 第二节 大学生常见的学习心理问题/135 第三节 影响大学生学习的非智力因素/140 第四节 大学生学习心理辅导/146 第八章 大学生人际交往心理 第一节 人际交往概述/154 第二节 大学生人际交往心理的特点/157 第三节 大学生人际交往心理障碍及其影响因素/161 第四节 大学生人际交往心理辅导/166 第九章 大学生恋爱心理 第一节 爱情概述/176 第二节 大学生恋爱心理的特点/180 第三节 大学生恋爱心理障碍与误区/186 第四节 大学生恋爱心理辅导/190 第十章 大学生性心理 第一节 性心理概述/198 第二节 大学生性心理发展状况/206 第三节 大学生常见的性心理困扰/211 第四节 大学生性心理辅导/216 第十一章 大学生择业心理 第一节 职业概述/222 第二节 大学生择业心理的特点/229 第三节 影响大学生择业心理的因素/233 第四节 大学生择业心理辅导/237 第十二章 大学生网络心理 第一节 网络心理概述/252 第二节 大学生网络心理的特点/257 第三节 大学生的主要网络心理障碍/263 第四节 大学生网络心理辅导/269 第十三章 大学生心理障碍 第一节 心理障碍概述/276 第二节 大学生常见的心理障碍/282 第三节 大学生心理障碍的成因/291 第四节 大学生心理障碍的调适方法/296 第十四章 大学生心理危机干预 第一节 心理危机概述/305 第二节 大学生心理危机的表现/311 第三节 大学生心理危机的成因/318 第四节 大学生心理危机干预/322 第十五章 大学生心理咨询 第一节 心理咨询概述/333 第二节 心理咨询的模式和形式/343 第三节 心理咨询的过程及原则/347 第四节 心理咨询的会谈技术/354 参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

版权页：插图：一、适应的内涵（一）适应的含义 所谓适应，目前比较权威的定义来自朱智贤主编的《心理学大辞典》，该辞典对适应的定义是这样的：“适应是来源于生物学的一个名词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。

心理学中用来表示对环境变化做出的反应。

如对光的变化的适应和人的社会行为的变化等。

皮亚杰认为，智慧的本质从生物学来说是一种适应，它既可以是一个过程，也可以是一种状态。

有机体是在不断运动变化中与环境取得平衡的，它可以概括为两种相反相成的作用：同化和顺应。

适应状态则是这两种作用之间取得相对平衡的结果。

这种平衡不是绝对静止的，某一个水平的平衡会成为另一个水平的平衡运动的开始。

如果机体与环境失去平衡，就需要改变行为以重建平衡。

这种平衡——不平衡——平衡……的动态变化过程就是适应。

”深入探究，可以发现适应包含着两个含义。

其一，适应是主体对环境变化所做出的一种反应。

没有环境的变化也就没有适应的问题。

但由于人们生活的自然环境、心理环境和社会环境处在不间断地变化之中，因此会产生不断适应新环境的需要。

从这个意义上可以说适应是人的一种基本需要，是人的一生中都要面临的任务，实质上也是一种生活态度，是人应当具备的一种基本素质。

适应能力是个体生存与发展的必备能力，对不同个体来说，由于适应水平不同，最终会导致其发展水平上的差异。

当我们谈到适应时，通常是指个体改变自身去顺应环境条件。

因为对于个体来说，他能直接支配和控制的是自己的行为。

在多数情况下，现实环境的力量太强大，个人操纵和掌控环境的能力是有限的。

每个人都有许多无法选择的、强加于他的生活条件。

在这种情况下，个人只能依靠调整自己来适应环境。

例如，大学新生面临全新的学习环境、生活环境、人际环境、管理环境、校园文化环境等会产生一些新的心理矛盾，这时，不能期望环境和生活条件朝着有利于他们的方向改变，而必须通过自我调适、自我努力去尽快适应高校的新环境和生活条件。

适应的第二个含义是指一个重建平衡的动态变化过程，是个人与环境关系的一种状态，即个人与环境之间的一种和谐协调、相宜相适的状态。

但是从生活的角度来观察人的一生，就会发现这种适应状态总是暂时的。

适应是一个动态的平衡过程。

适应期中总是孕育着变化的因素，这种变化要么是环境条件的改变，要么是个人自身的改变，这两种因素一旦变化到一定的程度，适应的平衡即被破坏。

接着便是一个新的调整期，逐渐达到新的适应。

综上所述，我们可以给适应定义为：适应是个体在与环境相互作用的过程中，个体通过自我调节系统做出的能动反应。

使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求。

使个体与环境达到新的平衡的过程。

（二）适应的基本环节 适应的心理机制是由四个基本环节组成的：1.个体对环境的认知 它是适应的心理基础。

21世纪的今天，自然环境、社会环境和文化环境都以前所未有的速度发生着深刻变化。

压力是个体与环境交互作用的结果，而环境的变化是否对个体产生压力，以及该压力对个体产生多大的影响，往往取决于个体的认知评价能力。

因为人们遇到任何情况，都会不由自主地按过去的体验对它进行评估，然后做出对这一事件的行动计

<<大学生心理健康教育>>

划，并选择最佳方案。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》既可作为心理健康教育的教材，也可作为大学生进行自我心理修养的辅导书，还可作为关心大学生健康成长的领导、教师、辅导员、家长等进行大学生心理健康教育的参考书。

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