

<<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：9787109121065

10位ISBN编号：7109121062

出版时间：2008-8

出版时间：方明、滑云龙 中国农业出版社 (2008-08出版)

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》主要内容简介：当前，中国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，社会情况发生了复杂而深刻的变化，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、强调，在全面推进素质教育工作中，必须更加重视德育工作，加强学生的心理健康教育。

《中国普通高等学校德育大纲（试行）》明确提出，要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分，大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，具有较强的心理调适能力。

加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，是高等学校德育工作的重要组成部分。

大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。

它对于提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。

正是基于这种考虑，我们在中国农业出版社的组织与支持下，编写了这本《大学生心理健康教育》，作为全国高等农业农林院校开设大学生心理健康教育的教材。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

前言绪论一、大学生心理健康教育的目的和意义二、大学生心理健康教育的内容三、大学生心理健康教育的方式和方法第一章 大学生的自我意识发展与教育第一节 大学生自我意识概述一、自我意识的含义二、大学生自我意识的特点三、大学生自我意识的统第二节 自卑感及其调适一、自卑感的含义二、自卑感的调适第三节 培养健全的自我意识一、健全自我意识的标准二、健全自我意识的培养途径第二章 大学生的情绪情感与教育第一节 大学生情绪情感概述一、情绪情感的含义二、大学生情绪情感的特点第二节 大学生常见情绪情感障碍及其调适一、紧张焦虑及其调适二、激动易怒及其调适三、压抑苦闷及其调适四、抑郁消沉及其调适五、虚荣嫉妒及其调适第三节 培养良好的情绪情感一、保持积极乐观的生活态度二、在活动中培养良好的情绪情感三、学会积极认知四、学会调适,保持情绪稳定第三章 大学生的人格发展与教育第一节 大学生人格概述一、人格的含义二、人格的类型三、人格的特性第二节 大学生人格的形成与发展一、大学生人格形成与发展的归因性探索二、大学生人格的特征第三节 大学生常见的人格障碍一、什么是人格障碍二、常见的人格障碍类型及其表现第四节 塑造健全的人格一、健全人格的标准二、大学生健全人格的表征三、大学生健全人格的塑造第四章 大学生的意志与教育第一节 大学生意志概述一、意志的含义二、意志的过程三、意志的品质四、意志的功能第二节 大学生意志的特点第三节 培养坚强的意志一、意志力的磨炼二、意志力的教育.....第五章 大学生的学习心理与教育第六章 大学生的人际交往心理与教育第七章 大学生性心理、恋爱心理与教育第八章 大学生择业心理与教育第九章 大学生的挫折心理与教育第十章 大学生网络心理与教育第十一章 特殊群体大学生心理与教育第十二章 大学生常见的心理疾病与防治主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：1.自我认知 自我认知是指一个人对自己各种身心状况的认识。

它包括自我感觉、自我观察、自我分析、自我评价、自我批评等。

其中自我评价是自我认知的核心，也是自我体验、自我控制的基础，它是自我感觉、自我观察、自我分析的结果，集中体现了自我认知的一般状态和发展水平。

自我认知主要涉及“我是一个什么样的人”、“我为什么是这样的人”等方面。

2.自我体验 自我体验即自我情感，是主观自我对客观自我产生的情绪情感，是在自我认知基础之上产生的。

自我认知决定自我体验，而自我体验又强化着自我认知。

自我体验的内容十分丰富，主要是一种自我的感受，包括自尊、自信、自爱、自豪、自卑、自怜、自弃、自傲、义务感、责任感、优越感、荣誉感、羞耻感等。

自我体验主要涉及“我是否满意自己”、“我能否悦纳自己”等方面。

3.自我控制 自我控制即自我调节或自我意向，是对自己行为、思想和言语的控制，以达到自我期望的目标。

主要表现为人的意志行为，它监督、调节人的行为和态度。

包括自立、自主、自强、自律、自制、自卫、自我激励、自我暗示等。

自我控制是自我意识的最高阶段，主要涉及“我怎样控制自己”、“如何使自己成为理想的那种人”等方面。

在上述三个方面中，自我认知是基础，由此产生自我体验，并实现自我控制。

同时，在自我体验的推动下，又可增强自我控制，加强自我认知。

这三者的有机结合和完整统一，就构成一个人的自我意识。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》为全国高等农林院校“十一五”规划教材之一。

<<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>