

<<大学生心理素质教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理素质教育>>

13位ISBN编号：9787122076748

10位ISBN编号：7122076741

出版时间：2010-2

出版时间：化学工业出版社

作者：邓明珍，王瑞忠 主编

页数：301

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>>

前言

心理素质是大学生全面发展的整体素质的中介和载体，也是促进他们健康成长、成才的基础和保证。加强大学生心理素质教育，是高等学校的重要任务。

开设大学生心理素质教育课，旨在使大学生了解心理知识，培养健康心理，增进心理承受能力，从而适应未来社会对人才素质的要求。

本书是根据《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发[2004]16号）文件、《教育部、卫生部、团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政[2005]1号）文件，采用《北京高校学生心理素质教育教学大纲》（京教工[2005]26号）作为编写指导而编写的。

本教材具有结构严谨，体系完整，逻辑清晰，联系实际，通俗易懂，便于自学，学练结合等优点。

本书由邓明珍、王瑞忠任主编；凌燕英任副主编；梁萍、邹平、农雁玲任参编。

常用心理测量表由梁萍统稿；全书由邓明珍、王瑞忠统稿。

本书在编写过程中，参阅和引用了国内外专家、学者的研究成果，同时得到了化学工业出版社的指导和鼎力支持，在此一并致以深深的感谢！

本书在编写过程中，尽管已经依据了许多心理学成果，但由于编者的理论修养和实践经验局限，难免有疏漏等不足之处，敬请各位读者批评指正，以便再版时修订完善。

<<大学生心理素质教育>>

内容概要

本书针对高职高专学生的身心特点和思想实际来编写，具有一定的理论性和较强的实用性。本书共分心理健康概论（卷首课）、心理现象（第一章~第四章）、人际关系（第五章~第七章）、职业生涯（第八章~第十章），心理问题预防（第十一章、第十二章）五部分，从各个角度介绍了大学生在生活、学习、工作中遇到的心理素质问题，指出了原因，阐述了调适方法。

本书可作为高职高专各专业的心理辅导教材。

<<大学生心理素质教育>>

书籍目录

卷首课 心理健康概论 第一节 心理与心理健康 第二节 大学生心理健康 阅读材料 心理训练 思考与练习 第一章 自我意识与自我完善 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的发展与完善 阅读材料 心理训练 思考与练习 第二章 积极有效的情绪管理 第一节 情绪概述 第二节 大学生的情绪问题与情绪管理 阅读材料 心理训练 思考与练习 第三章 压力挫折与意志品质 第一节 压力与应对 第二节 挫折与应对 阅读材料 心理训练 思考与练习 第四章 良好个性的塑造培养 第一节 了解自己的个性 第二节 性格决定命运 阅读材料 心理训练 思考与练习 第五章 人际沟通与交往能力 第一节 大学生人际沟通与交往概述 第二节 大学生人际沟通与交往的技巧 阅读材料 心理训练 思考与练习 第六章 性成熟与性心理健康 第一节 大学生性成熟 第二节 大学生性心理健康 阅读材料 心理训练 思考与练习 第七章 爱情心理与爱的能力 第一节 爱情 第二节 学习爱的能力 阅读材料 心理训练 思考与练习 第八章 学习心理与学习能力 第一节 学习与学习心理 第二节 大学生常见的学习心理问题的自我调适 第三节 大学生学习能力的培养 阅读材料 心理训练 思考与练习 第九章 网络心理健康 第一节 网络与大学生 第二节 大学生网络心理及调适 阅读材料 心理训练 思考与练习 第十章 生涯规划与适应发展 第一节 生涯规划 第二节 大学生适应发展的自我调适 阅读材料 心理训练 思考与练习 第十一章 心理问题与咨询治疗 第一节 心理障碍与心理疾病 第二节 心理咨询与心理治疗 阅读材料 心理训练 思考与练习 第十二章 生命意义与学会感恩 第一节 生命意义 第二节 学会感恩 阅读材料 心理训练 思考与练习 附录 常用心理测量表 参考文献

章节摘录

插图：6.重要丧失大学期间的重要丧失也会对大学生的情绪产生重大影响。

一是与大学生生活有关的重要丧失如考试失利、学业失败、求职失利等；二是与大学生自我发展有关的荣誉的丧失，如入党、评优失利等；三是情感方面的重要丧失如失恋、好友失和等；四是重要他人的丧失如亲人去世、家庭发生重大变故等，都对大学生的情绪构成影响，特别是负性生活事件对大学生不良情绪的滋长与蔓延起着不容忽视的作用。

如果不及时调整，容易引发情绪问题。

三、健康情绪的标志当客观环境中出现的事物与我们自身的需要相一致时，就会产生愉快的情绪，例如，一名警察在抓捕犯罪嫌疑人时，刚好需要群众的帮助，而此时有数名群众前来帮助，这名警察就会产生心理上的愉悦；当客观环境中出现的事物与我们自身的需要不一致时，就会产生不满意或焦虑的反应，例如，我们计划好周末去旅游，但是，到火车站才发现根本就无票可买，此时就会产生不满意或焦虑。

由此可见，情绪是指客观环境中的事物是否符合人的需要产生的内心体验。

情绪有两种相反的类型，一是积极的情绪，另一个是消极的情绪。

在实际当中，我们要设法保持积极的情绪，避免出现消极的情绪。

积极的情绪又称健康的情绪，它是我们每个人追求的目标。

一个人的情绪健康水平如何，可以参照以下的相关情绪健康的标准进行了解。

1.情绪活动必须事出有因做为一个人，不可能不产生情绪反应，产生情绪反应是人的一种正常的心理特点。

关键在于你所拥有的情绪是否事出有因，如果在某些时候，莫名其妙地产生悲伤、恐惧、喜悦、愤怒、愉悦等情绪，这就是一种不健康的情绪反应。

健康的情绪应当是事出有因，也就是“世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨”。

例如，沮丧的情绪，它产生的原因应当是挫折，悲哀的情绪产生的原因应当是不幸的事件。

2.情绪反应要与情绪产生的原因相一致健康的情绪应当是情绪反应与产生情绪反应的原因的一致，也就是不能出现矛盾的反应。

当自己的愿望获得满足，或者遇到喜事时，我们的反应应当是愉悦、高兴和幸福；当我们遭遇意想不到的危险时，就会产生紧张、恐怖的反应；当我们想去做一件事情，经常受到干扰时，就会产生挫折的反应。

假如情绪反应与大多数人的反应不一致，该悲哀的不悲哀，该快乐的不快乐时，说明情绪健康上存在一定的问题。

3.情绪反应要适度情绪反应适度是说情绪的强度应当与引起情绪的原因相一致，也就是，强烈的刺激应当引起强烈的情绪反应，较弱的刺激应当引起较弱的反应。

<<大学生心理素质教育>>

编辑推荐

《大学生心理素质教育》：高职高专“十一五”规划教材

<<大学生心理素质教育>>

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>