

<<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：9787209049443

10位ISBN编号：7209049444

出版时间：2009-8

出版时间：山东人民出版社

作者：宋彩玲，徐传庚 主编

页数：243

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》作者均长期从事大学生心理健康教育工作，有着较丰富的经验和较深刻的感悟。

《大学生心理健康教育》以大学生的成长需要为主线，结合大学生的心理变化和关注话题，理论联系实际，具有较强的时代性、针对性、可读性和新颖性。

每章由贴近生活中的实际案例导入，提出问题，让学生饶有兴趣地带着问题去学习和讨论。

尤其是每章最后的互动体验和心灵故事更是《大学生心理健康教育》的新颖之处，突出了《大学生心理健康教育》的实用性和可操作性，通过这样的互动交流让大学生在体验中感悟、在分享中成长，以求达到心理健康教育的最佳效果。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

- 第一章 心理健康新观念
  - 第一节 关注大学生心理健康
  - 第二节 大学生心理健康现状及常见的问题
  - 第三节 大学生心理健康的维护
- 第二章 认识自我
  - 第一节 自我意识概述
  - 第二节 大学生自我意识的发展
  - 第三节 塑造大学生良好的自我意识
- 第三章 做情绪的主人
  - 第一节 概述
  - 第二节 大学生常见的情绪困扰
  - 第三节 情绪管理
- 第四章 塑造健全人格
  - 第一节 人格概述
  - 第二节 大学生人格发展
  - 第三节 健全人格的培养
- 第五章 挫折及其应对
  - 第一节 挫折概述
  - 第二节 大学生常见的挫折心理
  - 第三节 挫折承受力的培养
- 第六章 积极适应
  - 第一节 适应概述
  - 第二节 大学生常见的适应问题
  - 第三节 大学生适应能力的培养
- 第七章 学会交往
  - 第一节 人际交往概述
  - 第二节 人际交往不良心理及调试
  - 第三节 人际交往能力的培养
- 第八章 学会学习
  - 第一节 学习概述
  - 第二节 大学生的学习心理
  - 第三节 培养大学生健康的学习心理
- 第九章 学会恋爱
  - 第一节 爱情心理概述
  - 第二节 大学生常见的恋爱心理问题
  - 第三节 爱的能力的培养
- 第十章 懂得感恩珍爱生命
  - 第一节 懂得感恩
  - 第二节 珍爱生命
- 第十一章 网络伴我健康行
  - 第一节 网络心理概述
  - 第二节 大学生网络心理问题
  - 第三节 大学生健康网络心理的培养
- 第十二章 生涯规划——我的未来不是梦
  - 第一节 生涯与人生发展

## <<大学生心理健康教育>>

第二节 大学生就业心理问题及调适

第三节 做好生涯规划

参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：相对于普通青年群体，大学生的自我意识发展具有其独特的一面，他们的心理发展水平只是处于迅速走向成熟但尚未真正完全成熟的阶段，这显著地表现为其矛盾的心理特点方面。

（一）自卑感过强这其中既有社会的原因，也有大学生自身的原因。

以高职院校学生为例：当前高等职业教育占高等教育的半壁江山，虽然国家非常重视高等职业教育的发展，但高等职业教育在一些人的头脑中属于另类教育，高职毕业生没有得到社会的普遍认可。

一些用人单位盲目追求高学历，甚至人为地限制高职毕业生进入，这给高职生带来更大的挑战和困难，容易使他们心理失衡和自我失落。

另一方面，大学生个人心理和人格的弱点以及家庭、学校等背景的不同也造成了部分大学生心理的失衡。

（二）自我中心倾向严重大学生正处于世界观、人生观、价值观的形成时期，他们开始用“自己”的头脑去认识世界，并形成“自己”的理念。

大学生自尊心强，这与他们青年期的心理特点相符，但过强的自尊心往往会使他们进入“唯我独尊”的误区，超过了适当的“度”，听不进他人的建议、批评，为了维护自尊，千方百计地掩饰真实的自己，以至于自欺欺人，更有大学生为了坚持所谓的自尊，产生了不当的从众心理，盲目地跟着别人走。

有些大学生的自我意识一旦与极端个人主义、名利思想等不健康的思想意识结合起来，就产生了“自我中心主义”倾向。

“自我中心主义”倾向的基本特征，是以“老大”自居，充满领袖欲、权力欲，目空一切，颐指气使，盛气凌人；将个人意志强加于人，使其按自己的意愿行事，追名逐利，且自我感觉良好（自认为别人对他信任，甚至崇拜）等。

显然，这种“自我中心主义”的自我意识倾向，非但不能让“自我”在群体中成为“核心”（群体的中心），反而由于将自己置于群体的对立面，而被群体抛弃，使自己从虚幻的宝座上跌落至挫折的深渊难以自拔。

（三）过于理想化有的大学生往往不能根据客观实际，及时调整自己的心理状态，很多时候感到无所适从，严重时甚至处于绝望状态，苦闷、抑郁如影随形，容易导致心理疾病的产生。

多数学生对自己评价很高，相信自己的能力才干，对自己的前途和未来设计得十分完美。

但由于客观条件和自身能力的限制，有些人在头脑中描绘的“蓝图”不能如愿以偿，现实也并不是那么完美，因而不免产生悲观消极的情绪。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《21世纪高职高专人文素质规划教材:大学生心理健康教育》21世纪高职专人文素质规划教材。

<<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>