

<<高校学生心理健康教育与指导>>

图书基本信息

书名：<<高校学生心理健康教育与指导>>

13位ISBN编号：9787302270539

10位ISBN编号：7302270538

出版时间：2011-10

出版时间：清华大学出版社

作者：王文鹏，王冰蔚 主编，王永铎，魏双锋，张高峰 副主编

页数：323

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>

<<高校学生心理健康教育与指导>>

内容概要

《高校学生心理健康教育与指导》从大学生的自身发展和实际需要出发，以提高大学生的心理素质为目标，作者借鉴了国内、外心理研究的成果，以大学生在成才过程中必然遇到的入学适应、自我认识与发展、情绪管理与调节、人际关系问题、恋爱与性、挫折应对、生涯规划、生命教育等为主题，进行了较为详尽的阐述和诠释。

《高校学生心理健康教育与指导》注重案例分析和课堂互动环节，每章后面都设计了典型案例分析和课堂互动活动，附录中还增设了学生的心理成长感悟。

贴近学生实际生活，具有很强的时代感，既可以作为课程教材，也可以作为学生及社会人士自学读本。

。

书籍目录

第一章 走进心理健康

第一节 大学生心理健康概述

- 一、健康新概念
- 二、心理健康的界定原则
- 三、大学生心理健康的标准

第二节 大学生常见心理问题及成因

- 一、大学生心理健康存在的问题
- 二、大学生心理问题的成因分析

第三节 维护大学生心理健康的途径

- 一、大学生心理健康的自身关注
- 二、学校心理健康教育体系的构建

第四节 认识心理咨询

- 一、心理咨询的含义
- 二、大学生心理咨询的内容
- 三、大学生心理咨询的原则

第二章 新生活从心开始

第一节 大学新生特点

- 一、大学新生适应期
- 二、大学环境新变化
- 三、大学新生的心理特点

第二节 大学新生环境适应

- 一、生活环境的适应
- 二、学习环境的适应
- 三、人际环境的适应

第三节 大学新生心理问题产生原因与对策

- 一、大学新生的常见的心理问题
- 二、培养大学新生适应能力的对策与途径

第三章 认识自我、塑造自我

第一节 自我意识概述

- 一、什么是自我意识
- 二、自我意识的结构
- 三、自我意识在人的发展中的作用

第二节 大学生自我意识的现状

- 一、大学生自我意识发展的过程
- 二、大学生自我意识发展的特点
- 三、大学生常见的自我意识问题及调适
- 四、影响自我意识形成与发展的关键因素

第三节 大学生健康自我意识的塑造

- 一、营造良好的社会环境
- 二、加强自我意识的培养

第四章 个性自我、快乐人生

第一节 人格概述

- 一、人格概念及结构
- 二、气质
- 三、性格

<<高校学生心理健康教育与指导>>

四、人格的特征

五、影响人格形成的因素

第二节 大学生健康人格的培养

一、健全人格的标准

二、培养健全人格的意义

三、培养健全人格的途径和方法

第五章 历经风雨方见彩虹

第一节 挫折产生的原因

一、客观原因

二、主观原因

第二节 大学生的挫折反应与心理防御机制

一、大学生常见的挫折行为分析

二、挫折对个体的影响

三、心理防御机制

第三节 心理挫折的应对

一、挫折承受力

二、影响挫折承受力的因素

三、提高挫折承受力

第六章 我的情绪我做主

第一节 大学生的情绪特点与情绪评定

一、什么是情绪

二、大学生的情绪特点

三、情绪评定的量度：情商

四、情商与大学生的发展

第二节 情绪的功能与大学生常见的情绪问题

一、情绪的功能

二、大学生常见情绪问题

第三节 大学生常见情绪困扰和情绪调适方法与技巧

一、大学生情绪健康的基本标准

二、大学生情绪困扰及其形成因素

三、大学生情绪调适方法与技巧

第七章 学海泛舟苦中作乐

第一节 大学生学习心理概述

一、学习的含义和分类

二、学习与心理健康的相互影响

三、大学生学习心理的特点

四、几种有效的大学生学习方法

五、影响大学生学习的心理因素

第二节 大学生学习心理问题及调适

一、学习动机障碍

二、学习方法和习惯问题

三、学习疲劳的调适

四、考试心理障碍及调适

第八章 快乐人际从身边做起

第一节 大学生人际交往的现状和特点

一、大学生人际交往的现状

二、大学生人际交往的特点

<<高校学生心理健康教育与指导>>

三、大学各个阶段交往的特点

第二节 大学生人际交往的原则和方式

一、大学生人际交往的基本原则

二、大学生交往的主要方式

第三节 影响大学生人际交往的因素

一、影响大学生人际交往的客观因素

二、影响大学生人际交往的主观因素

三、网络对大学生人际交往的影响

第四节 大学生人际交往常见的问题与调适

一、大学生人际交往中常见心理障碍

二、大学生人际交往能力的培养途径

第九章 网络是我们的助手

第一节 网络对大学生的影响

一、网络对大学生成长的正面影响

二、网络对大学生成长的负面影响

第二节 大学生网络成瘾的表现及原因

一、大学生网络成瘾的表现

二、大学生网络成瘾的原因

第三节 网络心理问题的调适方法

一、教育和引导大学生树立正确的网络道德观

二、重视大学生网络心理素质的教育和培养

三、加强大学生心理咨询体系的建设

第十章 玫瑰花香小心刺手

第一节 大学生恋爱心理特点及爱情心理透视

一、什么是爱情

二、什么是恋爱

三、大学生恋爱

第二节 大学生恋爱中的心理困扰及调试方法

一、失恋

二、单相思

三、三角(多角)恋

第三节 大学生常见性心理问题及对策

一、透视性心理

二、大学生常见性心理问题

三、大学生性心理对策

第十一章 规划人生付诸行动

第一节 职业生涯规划概况

一、职业生涯规划的含义

二、职业生涯规划的四种特性

三、生涯型态和生涯规划的分类

四、大学生职业生规划的必要性和现实意义

第二节 职业生规划的步骤及阶段性任务

一、大学生职业生规划的具体步骤

二、大学生职业生规划的阶段性任务

第三节 如何合理地进行大学生职业生规划

一、如何制定大学生职业生规划书

二、大学生职业生规划需把握的几个重要关系

<<高校学生心理健康教育与指导>>

第十二章 生命如花

第一节 生命是什么

- 一、生命和生命的意义
- 二、生命意识培养

第二节 理解生命珍爱生命

- 一、理解生命
- 二、珍爱生命
- 三、拯救生命

参考文献

章节摘录

版权页：插图：（1）独生子女心理健康问题。

独生子女大学生有着自身的特点，他们一方面都有较好的家庭条件，缺乏直接的竞争压力与经济压力，是大学生中“洒脱”的一部分学生；另一方面，由于在家庭中受到过多的呵护，他们的独立生活能力、自立能力、进取意识显得不足，对集体生活不适应，考虑他人较少，而考虑自己则较多。

这部分学生没有明确的学习动力，对生活质量的期待与要求较高，而对人生理想的追求不够高。

据一项关于城市独生子女的人格发展与教育的调查结果表明：独生子女存在成就需要弱、心理较脆弱、自立能力弱等问题。

有的独生子女坚持“在家靠父母，在校靠保姆”，对与自身有关的简单劳动，如洗衣服都懒得动，有的家长甚至千里迢迢赶到学校，只为了给孩子洗衣缝被。

（2）特困生心理调适。

近年来，特困生的思想教育、生活受到社会各界的广泛关注，学校采取了“奖、贷、勤、免、补”等措施，广开渠道，解决困难学生的生活问题。

不容忽视的是，困难学生不仅是经济困难，他们的心理问题也值得引起高度重视。

尤其是双困生，学业成绩不理想，家庭经济又很困难，心理负担很重。

经济条件影响并制约着他们的成长，自卑、过多的自责使部分学生不能走出家庭经济条件的阴影。

一位女大学生说：“因为女生的面子，我不愿写困难补助申请，而拮据的经济又始终困扰着我，我不愿走在校园里像贴上标签一样让同学用特别的眼光注视。

”因而，出现了一方面学校存在着很多困难学生，而另一方面，学校的寒衣补助又无更多的人申请的尴尬局面。

有的特困生认为学校提供的一切帮助是“理所当然”，“我困难，学校总不能让我回家吧”，出现了20世纪80年代大学生“躺在父母汇款单上”，90年代困难学生“躺在困难补助上”的现象。

这些学生被称为“困难专业户”，凡是补助、贷款、减免，他们都有份。

学生不愿参加勤工助学工作，认为太辛苦，甚至出现了困难学生的各种资助高于优秀学生奖学金，使学生对各种补助产生了心理上的依赖感，甚至将有的补助直接打入自己的预算中，助长了学生的惰性，也滋长了学生等、靠、要的思想，不利于健全人格的培养。

<<高校学生心理健康教育与指导>>

编辑推荐

《高校学生心理健康教育与指导》是21世纪应用型人才培养规划教材之一。

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>