

<<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：9787302298113

10位ISBN编号：7302298114

出版时间：2012-9

出版时间：清华大学出版社

作者：尹忠恺，肖文学 主编

页数：325

字数：523000

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

本书根据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，围绕心理学的原理和方法，结合当代大学生心理健康问题的热点话题，通过深入浅出的通俗阐释，引导大学生用科学的心理理论对出现的各类心理问题加以理解、解释和自我指导。帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力，预防和缓解心理问题，促进大学生素质的全面提高。

在内容安排上，本书通过“心理健康基础知识”、“了解自我，发展自我”和“提高自我心理调适能力”三篇内容，对心理健康的相关理论知识进行了阐释，对自我意识与人格进行了介绍，对大学生中常见的心理健康问题，如生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往等内容进行了分析。

本书贴近大学生现实生活，全书注重理论与实践相结合，体现了较好的实用性和可读性，可作为各高校心理健康教育的教材和学生的自学辅助读物，也可作为教育学和心理学工作者的参考用书。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

- 第一篇 心理健康基础知识
 - 第一章 心理学概述
 - 第一节 心理学的研究对象及内容
 - 第二节 人的心理的本质
 - 第三节 心理学发展简史
 - 心灵密码
 - 心理测试
 - 心理训练游戏
- 第二章 大学生心理健康
 - 第一节 大学生心理健康的标准
 - 第二节 大学生心理发展的特点
 - 第三节 影响大学生心理健康的主要因素
 - 第四节 大学生心理健康评估
- 心灵密码
- 心理测试
- 心理训练游戏
- 第三章 大学生心理困惑及异常心理
 - 第一节 大学生常见的心理困惑及异常心理
 - 第二节 大学生常见的心理疾病及其应对
- 心灵密码
- 心理测试
- 心理训练游戏
- 第四章 大学生心理咨询
 - 第一节 心理咨询概述
 - 第二节 大学生心理咨询的意义和特点
 - 第三节 大学生心理咨询的内容和类型
- 心灵密码
-
- 第二篇 了解自我, 发展自我
- 第三篇 提高自我心理调适能力

章节摘录

版权页： 3.自我控制的水平明显提高，但有时还容易冲动 大学生基本能按照自己的理想和追求规范自己的行为，并能逐渐以社会标准和社会要求调节自己的行动，自我控制能力大大提高，但从总体上看，由于他们社会经验少，阅历不深，对一些重大问题往往不如成年人那样沉着，比较容易冲动。

（四）意志品质不断发展 意志是人们自觉克服困难、完成预定任务的心理过程，是人的能动性的突出表现形式。

大学生在完成学习任务和其他实践活动中发展了各种优良的意识品质。

1.意志行动具有比较明显的目的性 大学生在行动时能够意识到自己的行为的目的，并自觉地进行有意识的行动。

2.克服困难的毅力不断增强 大学生大多数能够克服来自内部和外部的障碍，以顽强的意志力和持之以恒的态度战胜困难。

3.意志行动的社会性不断提高 随着大学生的社会化不断深入，他们的生活准则和生活目标更多地倾向于社会的需要和要求，更多地与社会目标结合起来，形成意志行动明显的社会性倾向。

（五）人生观基本形成 人生观是对人生的基本看法和态度，是一种最高级的心理现象。

大学时代是人生观形成并稳定发展的时期，大学生人生观形成有两个突出特点。

一是自觉探讨人生问题。

他们经常思考的问题是“人活着到底为什么”“怎样看待人生价值”“怎样度过自己的一生”“做人的基本准则是什么”等。

二是对人生问题的探讨更具有哲理性。

大学生具有了一定的知识和社会经验，思维水平有了很大提高，对人的本质、作用和人生哲学等问题，总喜欢从理论上通过论证去求答案，而不满足于人生问题的一般描述和泛泛而谈。

他们探讨人生问题的方式一般有三种：一是个人独立思考，有些人把思考的过程和结果用日记形式进行概括性整理；二是相互间讨论和辩论，这种讨论有时候会把人生问题的探讨推向更广阔的知识领域；三是阅读有关人生问题的理论著作、名人传记和文学作品，从中受到启迪，引出答案。

二、大学生心理发展的矛盾 当代大学生由于长期过着比较单调的校园生活，缺乏社会生活和实践经验，心理成熟滞后于生理成熟，经济上不能独立，就业困惑以及社会转型时期价值多元化的冲击，使得他们的内心产生各种矛盾和冲突。

（一）理想与现实的矛盾 大多数的大学生都有远大的理想和抱负，都希望将来能发挥自己的才能，成为对社会有用之人。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》贴近大学生现实生活，全书注重理论与实践相结合，体现了较好的实用性和可读性，可作为各高校心理健康教育的教材和学生的自学辅助读物，也可作为教育学和心理学工作者的参考用书。

<<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>