

<<大学生心理健康十二讲>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康十二讲>>

13位ISBN编号：9787303088591

10位ISBN编号：7303088598

出版时间：2012-6

出版时间：李梅、黄丽 北京师范大学出版社 (2012-06出版)

作者：李梅，黄丽 编

页数：227

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>

<<大学生心理健康十二讲>>

内容概要

《大学生心理健康十二讲》是一本为大学生心理健康教育编写的教材。在积极心理学理念的指导下，《大学生心理健康十二讲》试图对大学生在成长与成才的过程中需要面对的现实，提供心理健康视角的解读。内容涉及到对心理学、心理健康的理解、大学生自我意识、人格成长、情绪调控、生命意识的完善与丰满，以及大学生在学习、人际关系、恋爱与性、面对挫折等方面心理潜能的提升等方面。使大学生学会自我心理调适，有效消除心理困惑，自觉培养坚韧不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力。

<<大学生心理健康十二讲>>

书籍目录

第一讲 心理健康——成长的新视角 第一节 识心有据——心理学与心理健康 第二节 健康标准——大学生心理健康的发展 第三节 心理咨询——为心理健康“护航” 第二讲 认识自己——自我的全面画像 第一节 认识自己——“我”的组成 第二节 自我觉察——“我”是怎样成为现在的我 第三节 自我觉醒——“我”的改变方向 第三讲 提升自我——做回真实的自己 第一节 自我认同——拥抱自己 第二节 自我效能——欣赏自己 第三节 自我尊重——提升自我存在的尊严与意义 第四讲 人格魅力——人心不同，各如其面 第一节 人格概述——人格面面观 第二节 人格与健康——人格对心身健康的影响 第三节 人格完善——健康人格的培养和塑造 第五讲 情绪管理——给情绪安个家 第一节 情绪概述——掀起你的盖头来 第二节 情绪体验——让我欢喜让我忧 第三节 情绪管理——我的情绪我做主 第六讲 亲密关系——人际交往的源起与形成 第一节 人际交往的起源——依恋理论 第二节 人际交往的发展——人际中的其他理论 第三节 亲子关系——与父母关系的和解 第七讲 同学关系——大学人际关系的变奏曲 第一节 简单中的繁复——人际交往的主旋律 第二节 人际交往的困惑——山重水复疑无路 第三节 交往能力的提升——柳暗花明又一村 第八讲 爱情花开——恋爱心理面面观 第一节 爱之ABC——爱情是什么 第二节 爱之维系——呵护你的爱情花朵 第三节 分手快乐——应对爱的起起伏伏 第九讲 路过“性”福——大学生性心理保健 第一节 掀开“性”的面纱——什么是性 第二节 “性”福的烦恼——有关“性”的那些事儿 第三节 我要的“性”福——面对性关系 第十讲 革新学习——整合学习模式 第一节 学习的心理学概述 第二节 玉不琢，不成器——面对学习中的难题 第三节 做学习的主人——打造新的学习模式 第十一讲 挫折应对——让挫折成为成长的资源 第一节 挫折真相——挫折的心理概述 第二节 挫折应对——你用了的防御方式 第三节 提升耐受挫折能力——从积极心理学的视角出发 第十二讲 生命教育——让生命的宝石熠熠闪光 第一节 生命教育——打开生命教育之门 第二节 生命的真谛——思考生命这个命题 第三节 生命的危机——迈过绝望那道坎 参考文献

<<大学生心理健康十二讲>>

章节摘录

版权页：插图：绝大部分大学生都期待能通过大学四年的学习，将自己培养成一名能独立承担社会责任、独立工作的社会人，希望自己能以优美的姿态离开大学，踏入社会。

许多大学生在中学时代拥有自己的学习优势，有着较高的学业期待。

在大学，面临着学业期待的变化，学习成绩的优劣不再是衡量大学生优秀的唯一标准，大学生需要对学业进行重新定位，学习内容从单一变为丰富的选择转变。

学生身份作为大学生最重要的角色，几乎所有人对自己的大学学业都有期待。

大学生对自身形成合理的学业期待，是逐步摸索的过程。

学习动机不强，学习目的不明确，自我约束能力弱，是大学生中较普遍存在的现象。

如何培养自主学习的能力、增强学习的动机、在学习的过程中培养创新能力，是大学生达成自身学业期待需要思考的问题。

（三）人际关系 与中学生相比，大学生的人际交往的人数更多，与人交往也更深，角色内涵也更多元。

因而人际关系也从相对简单变得更为复杂。

新型人际关系的适应是大学生面临的重要课题。

大学生的人际关系内容既有对师生关系的理解，也有与同学和室友的相处，还包括异性交往的适应等。

人有许多的需要都可以通过人际交往得到满足，大学生也不例外。

他们对良好的人际关系抱有极大的期望，希望能建立和谐、友好、真诚的人际关系。

人际关系上的一些小波澜都能引起大学生情绪上较大的起伏，这一点恰好也说明了他们对人际关系的在意。

大学生与人交往和相处的经验相对较少，在短期内建立起一种和谐的人际关系也伴生着一些困难。

另外，这种期望又带有理想化的色彩，即对别人要求或期望过高，从而造成对人际关系的不满。

这种不满又会反过来对他们的人际关系带来消极的影响。

大学生中重要的人际关系还包括异性交往，这既包括两性之间友谊的发展也包含爱情的培养。

在异性交往中重新进行自我认识与定位，这也是影响大学生人际关系的重要内容。

（四）自我认知 大学生随着年龄的增长，自我意识、自我管理能力、自我评价能力都发生飞跃。

进入大学的学生，都会思考一个问题：“我从哪里来”“我是谁”“我将到哪里去”等问题。

自我认知用通俗的话来说，就是作为主体的自己与作为客体的自己关系如何，主体我用怎样的态度对待客体我，主体我用怎样的行动对待客体我、提升客体我，即通常所说的自我接纳、自我提升等。

同时现实自我与理想自我之间的关系如何、它们的差距有多大？

这些也会对大学生心理健康状态产生影响。

因此，大学生重新确立目标也是自我意识发展的重要部分。

围绕这些问题展开的思索，都是大学生自我认知的过程，大学期间大学生能否完成自我同一性的建设对今后的人生发展有着重要影响。

<<大学生心理健康十二讲>>

编辑推荐

《大学生心理健康12讲》能使大学生学会自我心理调适，有效消除心理困惑，自觉培养坚韧不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力。

<<大学生心理健康十二讲>>

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>