

<<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：9787560619101

10位ISBN编号：756061910X

出版时间：2007-8

出版时间：西安电子科技大学出版社

作者：宋宝萍 主编

页数：314

字数：478000

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》紧密结合大学生的心理、学习和生活实际，阐述了大学生心理健康方面的基本理论、基础知识，并提供了丰富的案例和操作细则，旨在解决大学生在现实生活和学习中所遇到的心理问题，为其在现实生活中处理好各种心理问题起到更好的指导作用。

《大学生心理健康教育》共分十三章，内容包括大学生的自我意识及特点，怎样塑造良好人格，怎样高效学习，如何处理大学生时期的恋爱问题，如何增强人际交往的能力，怎样保持良好的情绪状态，提高应对压力和降低焦虑的策略有哪些，如何理性地对待挫折和化解挫折，在网络环境中如何保持良好的心理状态，大学生常见的心理障碍与心理疾病有哪些，如何进行危机干预和自杀预防等等。书中深入浅出地论述了大学生心理健康教育方面的突出问题及解决办法，引导大学生掌握心理健康知识，学会自我心理调适方法，开发自身潜能，培养良好的心理素质，提高心理健康水平。

《大学生心理健康教育》既可作为高校大学生心理健康教育课程的教材，也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长等参考，还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

#### 第一章 大学生心理健康

##### 第一节 心理健康与大学生

- 一、对大学生进行心理健康教育的重要性
- 二、大学生心理健康教育的内容
- 三、大学生心理健康的标准
- 四、克服“第三状态”

##### 第二节 大学生常见心理不适应问题及原因分析

- 一、大学生常见的心理不适应现象
- 二、大学生心理适应问题的原因分析

##### 第三节 大学生心理健康的维护

#### 第二章 大学生自我意识

##### 第一节 自我意识的发展及特点

- 一、自我意识的定义
- 二、自我意识与心理健康的关系
- 三、自我意识的发展及特点
- 四、良好自我意识的标准

##### 第二节 大学生自我意识的同一性

- 一、大学生自我意识的发展过程
- 二、自我意识的同一性
- 三、自我意识的误区
- 四、大学生自我意识的偏差
- 五、大学生自我意识的类型

##### 第三节 大学生自我意识完善的途径

- 一、个人认识自我的三条渠道
- 二、完善自我的主要途径
- 三、完善自我的操作细则
- 四、培养正确的自尊心和充分的自信心

#### 第三章 大学生人格发展

##### 第一节 人格概述

- 一、人格——人的本性
- 二、人格的结构
- 三、大学生的人格特点

##### 第二节 人格的影响因素

- 一、生物遗传因素
- 二、环境因素
- 三、自我调控系统

##### 第三节 气质

- 一、气质及其表现
- 二、了解自己的气质

##### 第四节 性格

- 一、性格的含义及其类型
- 二、大学生常见的不良性格品质及其调节

##### 第五节 大学生健全人格的培养与发展

- 一、健全人格的含义
- 二、健全人格的特点

## <<大学生心理健康教育>>

- 三、健全人格的几种模式
- 四、做一个人格健全的现代人
- 第四章 大学生学习心理
- 第一节 大学生学习心理概述
  - 一、大学生的学习活动
  - 二、影响大学生学习的因素
  - 三、大学生学习与心理健康的关系
- 第二节 学习动机
  - 一、学习动机的分类
  - 二、学习动机对学习的影响
  - 三、大学生学习动机的培养与激发
- 第三节 创造性思维与学习
  - 一、创造性思维的特点
  - 二、创造性人才的个性特征
  - 三、训练和培养创新思维的基本途径
- 第四节 大学生常见的学习心理问题及其调整
  - 一、大学生常见的学习心理困扰及其自我调适
  - 二、大学生学习能力的提高
- 附一 考试焦虑自我检查表
- 附二 世界著名大学校长谈大学生如何学习
- 第五章 健康的爱情观和性道德
- 第一节 爱情是什么
  - 一、心理学家谈爱情
  - 二、爱情的内涵
  - 三、友谊与爱情
- 第二节 大学生的爱情
  - 一、大学生恋爱心理发展的过程
  - 二、大学生恋爱的心理特点
  - 三、大学生恋爱心理的教育
  - 四、培养爱的能力与责任
- 第三节 大学生的恋爱困惑及其调适
  - 一、单恋
  - 二、多角恋
  - 三、失恋
- 第四节 大学生的性心理困扰及其调适
  - 一、大学生的性心理特征
  - 二、大学生的性心理困扰
  - 三、大学生性心理的调适
- 附表一 恋爱观测试
- 附表二 你结交异性的技巧如何
- 第六章 大学生人际交往心理
- 第一节 人际交往概述
  - 一、人际关系的定义及特点
  - 二、人际关系的建立与发展的阶段
  - 三、人际关系的意义与作用
- 第二节 人际吸引的基本规律
  - 一、接近性

## <<大学生心理健康教育>>

二、熟悉性

三、相似性

四、个人特征

第三节 保持良好人际关系的途径

一、影响人际关系的关键因素

二、具备良好人际关系的途径

第四节 大学生人际关系常见的问题和调试

一、大学生人际交往常见的误区及调试

二、人际交往的应用技巧——沟通的艺术

第七章 大学生的情绪管理

第一节 情绪概述

一、情绪的定义

二、情绪的种类

三、情绪对大学生的影响

第二节 大学生的情绪特点

一、大学生情绪的一般特征

二、大学生健康情绪的特征

第三节 大学生的情绪困扰及其调适

一、心境恶劣或情绪不稳定

二、自卑

三、抑郁

四、焦虑

五、冷漠

六、嫉妒

第四节 EQ与大学生的情绪调适

一、觉察自己的情绪（what——我现在有什么情绪）

二、对他人情绪和情感的识别能力是情绪和情感智力的重要指标

三、对自己情绪和情感进行控制的能力是情绪和情感智力的核心要素

四、调节和运用情绪和情感的能力是情绪和情感智力的高层次要求

附表一 抑郁自评量表（SDS）

附表二 情商测验

附表三 焦虑自评量表（SAS）

第八章 大学生压力调适

第一节 压力概述

一、压力定义

二、压力反应

三、压力预警

四、压力与健康

第二节 大学生的压力源

一、压力源

二、大学生压力现状及来源

第三节 大学生压力调适方法

一、了解自己的压力源

二、控制压力的方法

三、运动减压

四、放松训练减轻压力

附表A 型人格测试

## <<大学生心理健康教育>>

### 第九章 大学生的挫折心理

#### 第一节 挫折概述

- 一、认识挫折
- 二、挫折的性质

#### 第二节 挫折产生的原因

- 一、大学生的常见挫折
- 二、大学生挫折的原因分析

#### 第三节 大学生受挫后的行为反应

- 一、心理防御机制
- 二、大学生常见的挫折反应

#### 第四节 大学生挫折承受力的培养

- 一、影响挫折承受力的因素
- 二、如何提高挫折承受力
- 三、提高大学生挫折承受力的方法

### 第十章 互联网与大学生心理健康

#### 第一节 互联网与大学生

- 一、互联网的发展历程及其深远影响
- 二、互联网对大学生心理的双向影响

#### 第二节 大学生网络心理与障碍

- 一、大学生网络心理
- 二、大学生网络心理障碍及特点

#### 第三节 大学生网络成瘾及其防治

- 一、大学生网络成瘾的表现及危害
- 二、大学生网络成瘾的原因
- 三、大学生网络成瘾的防治

### 第十一章 大学生心理障碍与心理疾病

#### 第一节 概述

- 一、大学生一般的心理困扰
- 二、什么是心理障碍
- 三、如何区分正常心理和异常心理

#### 第二节 大学生常见的心理障碍与心理疾病

- 一、心理障碍的分类
- 二、大学生常见的心理障碍及心理疾病

#### 第三节 防治心理障碍和增进心理健康的途径和方法

- 一、增进心理健康的三个基本途径
- 二、增进大学生心理健康和预防心理问题的方法
- 三、科学对待心理疾病
- 四、心理障碍的预防

### 第十二章 心理咨询与心理治疗

#### 第一节 心理咨询与心理治疗概述

- 一、心理咨询与心理治疗的定义
- 二、心理咨询追求的意境
- 三、心理咨询追求的目标
- 四、心理咨询与心理治疗一般的生活咨询
- 五、大学生心理咨询的内容
- 六、大学心理咨询的类型

#### 第二节 心理咨询与心理治疗的工作模式

## <<大学生心理健康教育>>

- 一、心理治疗工作模式
- 二、大学生心理咨询的步骤
- 三、心理咨询师的基本条件
- 四、咨询中的一些原则
- 第三节 常见的几种心理咨询和治疗方法
- 一、行为疗法
- 二、认知疗法
- 三、认知领悟疗法
- 四、心理分析疗法
- 五、支持疗法
- 六、森田疗法
- 七、咨客中心疗法
- 第十三章 危机干预与自杀的预防
- 第一节 危机干预的理论基础
- 一、危机及危机干预的定义和特征
- 二、常见心理危机及干预原则
- 三、心理危机干预的主要目的
- 四、危机干预理论
- 五、危机干预模式
- 六、大学生心理危机及特征
- 第二节 危机干预的技术与注意事项
- 一、危机干预理论的原则
- 二、危机干预的主要领域和形式
- 三、危机干预的方法
- 四、危机干预的步骤
- 五、危机干预的注意事项
- 六、大学生心理危机的心理护理
- 第三节 自杀的流行病学研究
- 一、认识自杀
- 二、自杀及其动力学分析
- 三、自杀人群的特征
- 四、自杀的流行病学研究方法
- 五、自杀的人群分布特征及原因研究
- 第四节 自杀的预防
- 一、消除对自杀的误区
- 二、鉴别自杀倾向者的迹象
- 三、有潜在心理问题者或要自杀者需要了解的知识
- 四、帮助有心理危机或有自杀倾向者时需要掌握的要点
- 五、自杀的干预途径
- 六、自杀干预的策略
- 七、量表的应用
- 后记
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：一谈到气质，有很多同学可能会联想到自己所看到过或者很崇拜的著名电影演员、流行歌手，也有人会联想到曾在自己人生观、价值观的形成过程中产生过强烈影响的人，通过他们的外貌特征来评价这些人如何如何的气质不凡。

其实，这里所讲的气质更多的是从气度上去评价的。

不可否认，气度是体现一个人气质的外在特征，但从心理学上谈气质，则更多的是指人的脾气、秉性，即人们通常所说的“江山易改，秉性难移”。

（一）气质的含义 气质是指个体表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性的一种稳定的心理特征。

这种特征既决定了个体心理活动的动力特征，又给每个人的心理活动蒙上了一层独特的色彩。

我们可以从以下三个方面来理解气质：第一，气质是心理活动的动力特征。

气质主要是指个体心理活动发生的速度和稳定性（如知觉的速度、思维的灵活性、情绪反应的快慢、注意力维持时间的长短等），心理活动的强度（如情绪反应程度的强弱、意志努力的程度等），心理活动的指向性（如有人较多地注意外部世界，而有人则更多地关注自己的内心世界）等方面的特点。

第二，气质是一种天赋的个性特征，生而有之。

每一个个体在诞生时就表现出了不同的气质特点，有的婴儿好动，有的婴儿好静；有的婴儿哭声细微，有的婴儿则哭声洪亮；有的婴儿不怕生人，有的婴儿则不敢接触“陌生人”。

这充分说明气质受先天遗传结构和胎生环境的影响，这种先天的生理机制是个体气质的最初基础。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》紧扣健康、适应和发展的主题，围绕大学生的身心发展特点与生活实际，既可作为高校大学生心理健康教育课程的教材，也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长等参考，还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

<<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>