

<<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：9787560746272

10位ISBN编号：7560746276

出版时间：2012-9

出版时间：吴少怡 山东大学出版社 (2012-09出版)

作者：吴少怡 编

页数：236

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》主要选取了和大学生成长密切相关的一些问题，如人格和气质、适应能力、学习动机、挫折应对、人际交往、情绪管理、爱情和性、生命价值、职业规划等，通过对上述问题的分析和讲解，让大学生对自身有更加深入的了解，让他们能够认识真正的自我、树立自信，最终能够以健康的心理状态来面对和解决这些问题，应对生活中的挑战。

在编写方法上，主要采用了案例分析、课堂实践与课后练习相结合的方式。

本书实现了知识和案例、理论和实践、课内学习和课外练习三者的结合，旨在满足学生需求、提高学生运用知识解决问题的能力。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章心灵的探索 第一节打开心灵之窗 第二节走进大学生心理 第三节要成才，先成人 第二章相信自己 第一节我是谁 第二节如何看待自己 第三节树立自信 第三章那个独特的我 第一节没有一片树叶是相同的 第二节找到真实的自己 第三节培养健康的性格 第四节塑造健全的人格 第四章逆风飞翔 第一节学习成绩不再是我的骄傲 第二节我为什么没有知心朋友 第三节我是一个灰姑娘 第四节现实不如梦想美丽 第五章创造一个太阳 第一节应对变化求发展 第二节处处留心皆学问 第三节打造成功的基石 第六章永远是朋友 第一节人群中的我 第二节比翼双飞 第三节抛出信任的橄榄枝 第四节陌生人前不再害羞 第七章与快乐同行 第一节与情绪“亲密接触” 第二节我不允许自己“情绪化” 第三节我的情绪我作主 第四节及时处理“灰色情绪” 第八章谈谈情说说爱 第一节当爱已成往事 第二节落花有意水无情 第三节做最熟悉的陌生人 第九章难以启齿的神圣 第一节性——洪水还是雨露 第二节维持爱情的筹码 第三节异乎寻常的性 第十章让生命充满阳光 第一节让生命更有意义 第二节让生命更有价值 第三节让生命更加坚强 第十一章“适”时务者为俊杰 第一节“适”者生存，“应”者发展 第二节校园新新人 第三节若为俊杰，从“适”做起 第十二章我的未来不是梦 第一节畅想我的人生 第二节规划职业生涯 第三节开心职场行 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：当今世界是一个信息化的时代，互联网不断地扩展、延伸和普及，网络的及时性、快捷性、虚拟性和丰富性给人们的生活带来了诸多的便利，同时它也对人际交往的模式和效果带来一定的挑战。

对于大学生来说，他们还没有真正地涉足社会，缺乏社会经验，他们大多数时间靠上网来打发时间，聊天、玩游戏、浏览一些网站等等，长时间地上网使他们逃避现实生活和现实中与舍友、同学的正常交流，严重的话可能会导致人格障碍和人际交往障碍。

2.家庭环境 人出生后接触的第一个场所就是家庭，父母是孩子的第一任老师，很多研究都表明早期的亲子关系、家庭教养方式、父母自身的行为方式等都会在人的一生中产生重要的影响。

那些家境比较贫寒、父母关系不和或单亲家庭里的孩子由于承受着的生活压力或缺乏安全感，会在以后的人际交往中表现出不愿与人交往、内向孤僻、抑郁寡欢、猜疑等心理状况，这些状况的存在势必会影响正常的人际交往。

3.学校环境 学校是大学生生活的重要场所，学校的有组织性为学生的人际交往提供了一个广阔的平台，大学生可以通过舍友、班级同学、社团等途径扩大自己的交友圈。

在校园氛围比较活跃的高校里，班级、学院、社团的活动也会相对多些，这会更有利于人际关系的扩大。

但是，大学在学校教育中更注重智力的培养、知识的灌输和思想政治教育，缺乏非智力的、能力的、心理的沟通，这就使得相对缺乏人际经验的大学生们缺乏人际交往的技能，最终导致人际交往的障碍。

（二）个体主观因素 1.认知障碍 大学生普遍具有较强的自我意识，同时他们缺乏必要的社会经历，再加上心理上的不成熟使得他们不能够全面而准确地去了解一个人的全貌，对人的认知带有较强的理想化色彩。

认知是指认知主体在同他人的人际交往中，自觉认知客体并形成印象和判断的心理活动过程。

但由于认知主体和认知客体及环境因素的作用，对他人的知觉往往会产生偏差，从而对人际关系造成影响。

首先是第一印象。

第一印象是人们在第一次接触时对对方所产生的一种知觉反应，它也叫做“首因效应”。

第一印象往往取决于对方的容貌、体态、言行举止等，它对人们以后的人际交往具有重要的影响，我们通常说“先入为主”，就是这个道理，人们往往都很重视给别人的第一印象。

但是，我们也应该看到第一印象往往是在短暂的接触中所形成的，它完全取决于我们的审美标准和态度，没有与之进行比较的原则和标准，所以，我们所形成的第一印象可能是比较完美的、同时也可能是片面的，在以后的交往中，当你发现你正在与之进行交往的人并不是当初你所认识的那样完美，你可能会在心里对他进行否定，对于思想并不完全成熟的大学生来说更是如此，这就会给人际交往的继续造成障碍。

2.晕轮效应 晕轮效应又叫做“光环效应”，指的是认知主体完全根据自己的喜好来从交往对象的一个方面印象出发来推论其他方面特征的心理现象。

这是一种明显的由已知来推测未知，由片面来看全面的认知现象，比如当我们看到一个人在学习上的成就时，我们就推论他在生活上也应该是对自己要求完美的人，我们会把各种美好附加在他的未知的方面。

“情人眼里出西施”、“一俊遮百丑”都是晕轮效应的直接体现。

我们要认识到，这是一种主观的、对他人形象的歪曲、会造成交往的异常，导致交往障碍的产生。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》由山东大学出版社出版。

<<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>