

<<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：9787562249658

10位ISBN编号：7562249652

出版时间：2011-9

出版时间：程良道、黄莉 华中师范大学出版社 (2011-09出版)

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》各章配有贴近实际、贴近生活、贴近学生的案例，能引发高职大学生积极思考，对问题进行分析解读，并帮助高职大学生全面正确了解心理健康，重视心理健康，养成健康、健全的性格。

同时每章附有各种心理活动训练，教师可根据情况在室内外组织学生开展，寓教于乐，以增强心理健康课程学习的趣味性，让高职大学生在特定情境中体会心理健康的重要性，使他们能有效地解决成长过程中遇到的各种问题，避免因适应不良引发心理障碍，从而提高心理健康水平。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生存与发展的资本——心理健康第一节 心理健康概述第二节 大学生心理健康的标准第三节 大学生面临的主要心理健康问题及其原因第二章 我是谁——认知自我完善自我第一节 大学生自我意识概述第二节 大学生自我意识的发展及类型第三节 大学生的不良自我意识及其调适第四节 大学生完善自我的策略第三章 境由心造——大学生的心理适应第一节 当代社会发展与大学生的情境心理适应第二节 大学新生的情境心理适应问题、原因与调适策略第三节 大学生生活方式与生活管理策略第四节 大学校园文化与大学生的角色定位第四章 把握大学生生活的主题——大学生的学习心理第一节 大学生学习心理特点第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适第三节 大学生有效学习的方法与策略第四节 大学生创造性学习能力的培养第五章 牵住情绪的缰绳——大学生的情绪问题及其调控第一节 情绪概述第二节 大学生的情绪特点第三节 大学生常见的情绪问题第四节 大学生的情绪调控第六章 营造亮丽的人际风景——大学生的人际交往与和谐人际关系的建立第一节 大学生人际交往及其特点第二节 大学生人际交往的困惑及调适第三节 大学生和谐人际关系的建立第七章 驾驭性本能——大学生性心理健康及其维护第一节 大学生性心理概述第二节 大学生性心理问题及其原因分析第三节 大学生性心理健康的维护第八章 漫步爱的伊甸园——恋爱心理及其调适第一节 大学生恋爱心理特点第二节 大学生恋爱的心理分析第三节 大学生恋爱心理的误区与困扰第四节 发展健康的恋爱心理和爱的能力第九章 同性恋——直面大学生性向的困境第一节 同性恋的现状第二节 同性恋的形成原因第三节 大学生同性恋的应对策略第十章 心病自有心药治——大学生的心理异常与心理治疗第一节 心理异常概述第二节 大学生心理异常的常见类型及其心理成因第三节 心理治疗第十一章 塑造健全的人格——大学生的人格心理与人格完善第一节 大学生人格发展的特点及其表现第二节 影响大学生人格形成和发展的因素分析第三节 大学生完善人格的途径与方法第十二章 精选职业之路——大学生的择业心理与职业生涯规划第一节 大学生择业心理因素分析第二节 影响大学生择业心理的因素分析第三节 大学生择业的心理困扰与心理准备第四节 大学生职业生涯规划及其策略参考文献

章节摘录

版权页：插图：按照信息论的观点，认知过程就是从信息输入到输出的过程中所经过的一系列活动。认知过程是指在获取知识过程中进行的各种心理活动，主要包括知觉、记忆、言语、思维等。

实验室的心理实验所获得的成果也表明，人的内部心理活动规律是可以研究的。

1967年，美国心理学家奈瑟把很多学者的各种研究成果加以总结，写成《认知心理学》一书，由此认知心理学正式诞生。

认知心理学的产生标志着，心理学不仅要研究人的行为，而且也要研究人的内部心理活动规律。

要想充分了解一个人的行为必须研究他的内部心理活动，因为同一个行为可以由不同的动机引起且指向不同的目的。

现代认知心理学已成为一种思潮，在教育心理学、社会心理学等领域，都依据认知心理学的基本原理解释人的心理活动，即用信息加工的基本观点来研究教育、教学、学习或人们的社会交往等。

6.精神分析学派19世纪后期，精神分析学派产生于欧洲，其代表人物是奥地利精神病医生弗洛伊德。弗洛伊德从治疗精神病的需要出发，并从变态心理的角度研究人的心理，认为要用精神分析的方法来寻找病人疾病的根源，可以通过与病人谈话对之做出分析。

他认为，人除了有意识活动外，还有无意识（潜意识）活动，即一些由于环境的要求和社会的限制，而不能表现出来的思想意识，包括记忆和愿望等，它们因为与文明社会的道德观念相冲突而长期被压抑着，处于不被觉知的意识下层，但压抑并不能消除潜意识，且过度的压抑正是心理疾病的根源。

精神分析的研究对象是人的潜意识。

潜意识才是思想和行为韵真正根源，而潜意识的内容大多与性冲动有关。

通过长期的精神病治疗实践，并依据对自己的焦虑、冲突和愿望等内心活动的观察，弗洛伊德肯定了“无意识”的存在。

他明确指出，那些处于无意识水平的个人心理冲突，正是发生心理障碍的原因。

精神分析主要就是试图用各种方法发现和提示病人在无意识中存在的问题，其目的是了解个人当前的观念和行为（特别是异常行为或症状）的潜意识根源。

精神分析的方法主要是自由联想法、梦的分析等方法。

但是，弗洛伊德过分强调人的性本能无意识中的作用，认为人在性方面的压抑是多种心理障碍产生的原因。

弗洛伊德曾经对梦做了大量的分析和解释，著有《梦的解析》一书，指出梦就是无意识活动的表现。

随着心理学的发展，精神分析学说也得到了发展，其影响逐渐扩大。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》是21世纪高职高专规划教材之一。

<<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>