

<<大学生心理健康与心理素质训练>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康与心理素质训练>>

13位ISBN编号：9787562326779

10位ISBN编号：7562326770

出版时间：2007-8

出版时间：华南理工大学出版社

作者：吴建玲

页数：249

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>

## <<大学生心理健康与心理素质训练>>

### 内容概要

本书内容涉及心理健康与大学生的成才发展、认识自己、挖掘潜能、人际交往和学会沟通、正确认知、情绪与压力管理、人格的健全与发展、学习心理与考试焦虑、职业生涯规划、推荐自己、恋爱心理、婚姻与性、生命与死亡、心理障碍与咨询治疗等方面。

本书贯彻发展的原则，把心理健康教育正确定位在激发全体学生的心理潜能。  
提高心理素质，维护心理健康，完善健康人格，促进个人成长上。

## &lt;&lt;大学生心理健康与心理素质训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 总论——心理健康与大学生的成才发展 第一节 心理健康的重要性 第二节 心理健康的有关理论 第三节 你的心理健康吗？  
 第四节 如何提升心理素质 课后作业 附录1 临床症状自评量表（SCL-90） 附录2 推荐阅读——李开复《做最好的自己》第二章 我是谁？  
 ——大学生自我意识与心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的发展 第三节 大学生健全自我意识的培养与完善 课后作业 附录1 自我和谐量表问卷（SCCS） 附录2 心理活动——20个我是谁 附录3 课后阅读——生命的价值第三章 我好，你也好！——人际交往 第一节 人际交往与人生发展 第二节 人际交往的心理效应 第三节 影响人际交往的因素 第四节 导致人际关系问题的心理因素 第五节 人际关系的调适 课后作业 附录1 人际关系自我评定量表 附录2 赞美游戏 附录3 课后阅读——卡耐基《人性的弱点》导读第四章 我成功，在于我会沟通——学会有效沟通 第一节 沟通的概念及功能 第二节 人际沟通的理论 第三节 人际沟通心理分析 课后作业 附录1 测试你的倾听能力 附录2 沟通心理游戏 附录3 《卡内基沟通与人际关系》导读第五章 杞人忧天塌，人人笑他痴——正确认知，减轻烦恼 第一节 烦恼的成因与过程——ABC认知理论 第二节 常见的认知偏差 第三节 驾驭认知，减轻烦恼 课后作业 附录1 心理活动——信念辩论 附录2 课后阅读——消除忧虑的万能公式第六章 我看青山多妩媚，料青山看我亦如是——情绪与压力管理 第一节 情绪的特点 第二节 理解与管理情绪 第三节 压力源的探讨 第四节 压力管理 课后作业 附录1 心理小测验——测测你的情商 附录2 心理活动——举水耐力比赛 附录3 课后阅读——煤炭和钻石的对话 附录4 我的情绪日记第七章 吾养吾浩然之正气——人格的健全与发展 第一节 人格的一般概念 第二节 影响人格形成的因素 第三节 大学生常见的人格发展缺陷 第四节 大学生健全人格的培养 课后作业 附录 心理小测验——气质测验第八章 逆水行舟，不进则退——学习心理与考试焦虑 第一节 学习概述 第二节 大学生常见学习心理问题及对策 第三节 大学生学习与科学用脑 第四节 考试焦虑与对策 课后作业 附录1 心理小测验——学习心理综合诊断量表 附录2 课后阅读——大学应该如何度过第九章 有花堪折直须折，莫待无花空折枝——培养健康的恋爱心理 第一节 爱情概述 第二节 大学生恋爱心理特点 第三节 培养健康的恋爱心理 课后作业 附录1 心理活动——在失恋中成长 附录2 课后阅读——弗洛姆《爱的艺术》节选第十章 宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井——职业生涯规划 第一节 职业生涯规划概述 第二节 职业生涯规划理论 第三节 人生选择的艺术 课后作业 附录1 自我职业生涯规划表 附录2 自我探索表 附录3 职场探索表 附录4 自我规划表第十一章 推介自己，走向社会——大学生求职心理 第一节 走向社会的心理准备 第二节 走向社会的常见心理困惑及调适 第三节 推介自己 课后作业 附录 测试你的面试IQ第十二章 十年生死两茫茫，不思量，自难忘——婚姻与性 第一节 婚姻概述 第二节 健康婚姻、婚姻冲突及其解决 第三节 走出性困惑 第四节 男女性心理差异 课后作业第十三章 生当灿如夏花，死亦美如秋叶——生命与死亡 第一节 生死观概说 第二节 生当灿如夏花 第三节 死应美如秋叶 课后作业第十四章 助人者自助——心理障碍与心理调适及治疗 第一节 正常心理与异常心理 第二节 常见的心理障碍以及心理调适和治疗 课后作业 附录1 心理小测试——测测你的抑郁情绪 附录2 心理小测试——焦虑自评量表（SAS）

参考文献

章节摘录

第二章我是谁？

——大学生自我意识与心理健康 大学阶段，是自我意识迅速发展的特殊时期和关键时期。

进入大学的学生都会思考“我是谁？

”“我为什么是这样的一个人？

”“我在别人心目中是怎么样的？

”“如何去完善自我？

”等问题，通过对这些问题的思考去寻找自我、肯定自我。

在自我辨析的过程中，会经受一系列的矛盾、冲突、迷茫和苦恼，也会产生不少心理问题。

但正是在解决这些问题的过程中大学生不断地认识自我、逐渐走向完善与成熟。

而健全的自我意识是大学生塑造健康人格、培养良好情绪的基础，也是大学生全面发展的重要条件。

一、自我意识的概念 第一节 自我意识概述 自我意识 (self-consciousness) 是指个体对自己及其与周围关系的认识和体验。

具体包括人在实践中自己对自己、自己对自然、自己对他人、自己对社会等关系的意识活动。

例如：一个人对自己的身高外貌的了解，对自己能力、性格等的认识，对自己与周围环境及他人相处的融洽程度和自己在他人眼中的地位的理解，都是自我意识的具体表现。

自我意识是人的意识发展的高级形式，是人类特有的心理活动。

自我意识具有复杂的心理结构，是一个具有多维度、多层次的心理系统。

从内容上看，它可以分为生理自我、心理自我和社会自我三个层面。

生理自我又称为物质的自我，是指个体对自己的身体、生理等自然面貌的认识。

例如，意识到自己身材的高矮胖瘦、面貌的美与丑，以及身体的健康状态等。

生理自我是个体对自己的躯体和外部世界中属于他的那一部分的反映。

心理自我又称为精神自我，是指个体对其心理活动的感知，即个体能够感知调节自己的心理活动的过程、状态和特征。

例如，意识到自己智力、情感、意志、态度、气质、性格的特点，意识到自己心理状态的快乐、舒畅、忧伤和压抑等。

心理自我是个体自我意识的核心，它使个体根据需要调节和控制自己的心理与行为，修正自己的经验与观念。

社会自我是指个体对自己被他人或者群体所关注的反映，是自我的中心部分。

例如，意识到自己的家庭出身、社会关系、民族、社会角色、社会地位、社会责任和社会义务等。

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>