

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787563919956

10位ISBN编号：7563919953

出版时间：2009-7

出版单位：北京工业大学出版社

作者：廖怀高，王培 著

页数：264

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>

<<大学生心理健康教程>>

前言

追求阳光心态，关注心理健康。

心理健康是身体健康的必要条件，是防病强身的重要内容，大学生心理健康日益为全社会所关注、重视，心理健康教育已成为莘莘学子在大学期间的必修课。

目前大学生中确实存在不少心理问题。

青春期的大学生正处于成长过程中，必然存在各种各样的成长烦恼与困惑。

有的同学为不适应大学生活而提出退学；有的同学因为学习压力、或与同学关系相处不融洽而焦虑不安；有的同学怕自己搞同性恋被年迈的父母知道而痛苦万分；也有同学因自己有过手淫、性幻想或与异性同学发生了性关系而苦恼不已；还有一些同学存在不同程度的心理障碍；有的同学玩网络游戏连续几天不下网，严重的产生极端举动，如，有同学不能承受失恋打击，将浓硫酸泼向对方；有同学不能承受学校的降级处分，纵身跳楼，结束自己的生命；也有极个别男同学溜进女厕所偷窥，被女教师发现，而将老师捅死，等等。

每当看到这些被心理烦恼而困扰的同学时，作为长期从事大学生教育的老师，深感尽快解决大学生心理健康问题的紧迫性和重要性，这不仅是大学生自身心理和身体健康的需要，也是全社会共同面临的一项艰巨任务。

本书结合大学生群体中出现的共性心理问题，有针对性地进行了有关心理和身体健康方面的论述。

全书分13章，涉及大学生的爱情、学习、情绪、性格、人格、职业发展等多个主题。

书中详细阐述了做一个心理健康的大学生，大学新生适应与心理调适，大学生认识自我、塑造自我，大学生人格心理，大学生情绪心理，大学生学习心理，大学生挫折心理与应对，大学生人际交往，大学生恋爱心理，大学生性心理，大学生网络心理与网络成瘾等13方面的问题。

与同类教材相比，本书内容翔实，文笔流畅，特色鲜明，针对性强。

如：目前大学生恋爱、同居已不少见，随之而来的恋爱挫折、性困惑等问题增多，其他教材对此仅蜻蜓点水式一笔带过，本书设专章对有关恋爱和性等方面的心理活动进行了详细分析和论述。

本书是四川省教育厅四川省性社会学与性教育研究中心资助项目“网络色情与大学生性问题的关联性研究”（xxYJA0603）的成果之一。

<<大学生心理健康教程>>

内容概要

《大学生心理健康教程》是高等职业教育系列规划教材的大学生心理健康教程。书中详细阐述了做一个心理健康的大学生，大学新生适应与心理调适，大学生认识自我、塑造自我，大学生人格心理，大学生情绪心理，大学生学习心理，大学生挫折心理与应对，大学生人际交往，大学生恋爱心理，大学生性心理，大学生网络心理与网络成瘾等13方面的问题。

《大学生心理健康教程》可作为大学生心理健康教育教材，也可作为高等学校心理学专业、教育专业等相关专业的教材，还可作为广大心理学工作者的教学、科研参考。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一章 做一个心理健康的大学生第一节 心理健康——大学生的生活主题一、何谓心理健康二、大学生的心理健康三、大学生心理健康的标准四、影响大学生心理健康的主要因素第二节 心理健康教育——大学生的必修课一、心理健康教育是大学生适应市场竞争的需要二、心理健康是大学生成才的需要第三节 大学生心理困扰面面观一、心理异常二、大学生常见的心理困扰第四节 国内外大学生心理健康教育发展现状一、国外大学生心理健康教育二、国内大学生心理健康教育复习思考题第二章 初来乍到——大学新生适应与心理调适第一节 大学新生的一般环境适应一、生活环境的适应二、学习环境的适应三、人际环境的适应第二节 大学新生校园文化的适应一、精神文化的适应二、制度文化的适应第三节 大学新生生活方式的适应一、独立生活的适应二、消费方式的适应三、休闲方式的适应第四节 大学生适应的调适一、主动探索环境变化,养成健康生活方式二、及时转变新的角色,重新认识评价自己三、确定新的发展目标,合理规划大学生涯四、适应新的学习方式,志学善学乐学勤学五、掌握良好交往技巧,建立和谐人际关系六、学会心理调适方法,维护内在心理健康复习思考题第三章 我是谁——认识自我,塑造自我第一节 大学生的自我意识一、什么是自我意识二、大学生自我意识的类型与特点三、大学生自我意识的偏差第二节 塑造健康的自我意识一、客观认识自我二、积极悦纳自我三、理智调控自我四、不断完善自我复习思考题第四章 完善个性——大学生人格心理第一节 人格心理概述一、人格的概念二、人格的影响因素第二节 大学生常见人格发展障碍一、大学生的人格障碍类型二、大学生的人格发展不足第三节 大学生健全人格的塑造一、大学生的健全人格及其模式二、塑造良好的人格品质复习思考题第五章 快乐生活——大学生情绪心理第一节 情绪概述一、情绪的定义二、情绪的构成三、情绪对健康的影响四、大学生的情绪特点第二节 大学生常见情绪问题一、大学生情绪问题的定义二、大学生常见情绪问题三、大学生情绪问题产生的原因第三节 大学生情绪调节与控制一、做个高情商的人二、大学生情绪自我调适的方法复习思考题第六章 学习的酸甜苦辣——大学生学习心理第一节 大学生学习的酸甜苦辣第二节 常见学习心理困惑与调适策略一、动机障碍与调适二、认知障碍与调适三、应试障碍与调适第三节 了解、使用学习策略与学习方法一、学习策略的含义二、具有远大目标是学会学习之前提三、计划是实现目标的关键四、学习时间五、选择有效的学习方法六、充分利用课外学习资源七、创造性学习复习思考题第七章 笑对人生,直面挫折——挫折心理与应对第一节 大学生的常见挫折一、挫折概述二、大学生的常见挫折三、产生挫折心理的原因第二节 大学生的挫折心理表现一、大学生受挫折后的反应二、心理防御机制第三节 学会应对挫折一、正确认识挫折二、提高对挫折的耐受力三、学会对挫折的调节四、应对挫折的策略复习思考题第八章 痛并快乐着——大学生人际交往第一节 人际交往万花筒一、多元的人际关系网络二、多方面的人际冲突三、多层次的人际交往方式第二节 大学生人际交往障碍一、认知与交往障碍二、情绪与交往障碍三、性格与交往障碍第三节 人际交往艺术一、人际交往技巧二、解决人际冲突的策略三、提高人际交往的途径和方法复习思考题第九章 绕过爱情的误区与陷阱——大学生恋爱心理第一节 爱情的含义与价值第十章 解析性的神秘——大学生性心理第十一章 时尚科技的歧途——网络心理与网络成瘾第十二章 大学生职业生涯规划与职业发展第十三章 心理咨询与心理治疗

<<大学生心理健康教程>>

章节摘录

(二) 挫折 1.挫折的含义 心理学认为,挫折是指一种情绪状态,是指人们在从事有目的的活动中,遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰,导致其目的不能实现,需要不能满足时产生的一种紧张、消极的情绪反应、情绪体验。

它包括三方面的含义:第一,挫折的情境,即指对人们有动机、目的的活动造成的内外障碍或干扰的情境状态或条件。

构成刺激情境的可能是人或物,也可能是各种自然、社会环境,这些都是客观因素。

社会环境因素较自然环境因素影响更大更深远。

如考试不及格、受到同学的讽刺、失恋等事件。

第二,挫折的认知,即对挫折情境的知觉、认识和评价。

这种认知与评价的过程存在着很大的个体差异。

第三,挫折的反应,即对自己的需要不能满足时产生的情绪和行为反应。

常见的烦恼、困惑、焦虑等负面情绪交织而成的心理感受,即挫折感。

挫折认知是核心因素,挫折反应的性质及程度,主要取决于对挫折的认知。

不同的挫折情境,不同的认知会产生不同的反应、体验。

即使没有挫折情境或事件发生,仅有挫折认知的作用,也可能产生挫折反应。

一般来说,挫折情境越严重,挫折反应就越强烈;反之,挫折反应就轻微。

挫折反应和感受是形成挫折的重要方面,个体受挫与否,是由当事人对自己的动机、目标与结果之间关系的认识、评价和感受来判断的。

有一天你正在走路,突然看见辅导员迎面走过来,你赶紧冲他笑了笑,说了声:“老师好”,可他竟然没有答理你,毫无表情的与你擦肩而过,这时你肯定不愉快,心想:“好大的架子,我又没得罪你,你为什么瞧不起我?”

我还不理你呢!

”于是一颗误会的种子就在你和老师之间种下了。

但如果此时你换一个角度,这么去想:“张老师今天想什么呢?”

我这么一个大活人他就没看见?

”这时如果你开玩笑地大声喊到:“老师,你竟然对我视而不见。”

”这时老师可能会从沉思中惊醒过来,定睛一看原来是“王保生”呀,于是,一场可能的误会便避免了,你心中不愉快的挫折感也就烟消云散了。

这就是不同的挫折认知产生了不同的心理反应与体验。

综上所述,当挫折情境、挫折认知和挫折反应三者同时存在时,便构成典型的心理挫折。

但如果主体认知不当,即使缺少挫折情境,只要出现挫折认知和挫折反应这两个因素,也可以构成心理挫折。

因而,挫折作为一种社会心理现象既有客观性,又有主观性。

2.挫折的类型从不同的角度,可以把挫折分为不同的类型:从挫折产生原因的角度分类,可将挫折划分为需要挫折、行为挫折、目标挫折、丧失挫折。

需要挫折是指因外界阻碍使需要无法获得满足的情绪状态;行为挫折是指个体在一定动机支配下产生行为意向,但因各种条件的影响,行为无法付诸实施时的情绪状态;目标挫折是指行为者在行为过程中,由于遇到无法克服的障碍,不能达到目的时的情绪状态。

<<大学生心理健康教程>>

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>