

<<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：9787563924721

10位ISBN编号：7563924728

出版时间：2010-8

出版时间：王高亮、李侠 北京工业大学出版社 (2010-08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》就目前阶段在校大学生常见的心理情况进行了客观的分析并提出了相应问题的解决方案，突出的特点是案例教学，寓教于乐。

全书共分13章，均是与大学生心理健康密切相关的话题。

每一章的最后部分都是针对本章内容的心理游戏和心理测试，学生可用于自我测试并结合专家的建议适当调整自己的心理状态。

《大学生心理健康教育》体例科学、内容新颖、形式活泼，与同类读物相比，《大学生心理健康教育》不失为一本优秀的心理辅导教材。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康教育概述第一节 心理健康概述第二节 心理健康教育是大学生的必修课第三节 国内外大学生心理健康教育现状第二章 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第二节 大学新生校园文化的适应第三节 大学新生生活方式的适应第四节 大学新生适应的调适第三章 大学生健康的心理情绪第一节 情绪、情感概述第二节 大学生常见的情绪问题第三节 情绪的自我管理与调节第四章 大学生健康人格的塑造第一节 人格概述第二节 影响人格形成与发展的因素第三节 健康人格的培养与发展第五章 大学生健康的自我意识第一节 自我意识概述第二节 自我意识方面的心理问题与克服第三节 自我意识的发展第六章 大学生健康的学习心理第一节 学习心理概述第二节 学习中的心理问题与调适第三节 创造性思维的培养第七章 大学生健康的人际交往心理第一节 人际交往心理概述第二节 常见的人际交往问题及调适第三节 人际交往能力的培养第八章 大学生健康的网络心理第一节 网络虚拟世界与心理需求第二节 大学生常见的网络心理问题及危害第三节 大学生网络心理问题的解决办法第九章 大学生健康的恋爱心理第一节 大学生恋爱的一般问题第二节 大学生的恋爱与心理健康的关系第三节 大学生恋爱心理健康教育对策第十章 大学生健康的性心理第一节 大学生性的一般问题第二节 大学生的性与心理健康的关系第三节 大学生性心理健康教育对策第十一章 挫折与心理健康第一节 挫折概述第二节 挫折反应第三节 挫折承受力及其培养第十二章 大学生的心理危机干预第一节 危机及其理论第二节 大学生的危机表现第三节 危机干预技术第四节 自杀干预第十三章 大学生健康的职业生涯发展心理第一节 生涯与大学生的人生发展第二节 大学生的职业生涯第三节 大学生择业的心理问题参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

版权页：插图：三、人际交往的过程人际交往是建立人际关系的途径，是人與人之間溝通信息、交流思想感情，進而發生共鳴或衝突行為的過程。

交往是一個複雜的過程，大體上可以分為三個層次：第一個層次是進行信息溝通，即借助於交往雙方都能理解的符號系統（語言或非語言的）互通情況。

在這個階段中，由零接觸狀態逐漸實現選擇性注意。

這種狀態本身反映著交往者的某種需求傾向、興趣、特徵和個性心理特徵，只有當雙方的某些特徵能引起自己感情上的共鳴才會引起注意，從而把對方納入自己的知覺對象和交往對象的範圍。

然後，進入社會知覺就是對人的知覺，也就是對人的認識與了解。

歸因是通過知覺人的言行舉止而對其內部心理活動以及產生這種心理活動原因的一種推斷。

這種推斷帶有感情色彩，形成對交往對象的初步印象，喜歡、同情或厭惡等。

在這個階段，交往雙方開始了角色性接觸，比如聊天、工作上的聯繫，學習上的幫助和生活上的相互照顧等，並經過一段時間的情感探索，情感溝通，使雙方自我暴露、自我溝通的深度和廣度增加。

在此基礎上，便達到了交往的最高層次，即形成互動或是拒絕互動的層次。

互動是一種產生共鳴行為的交往，即交往雙方的所作所為都在對方的心理上及行為上得到了“共振”

。在這一階段，隨著交往雙方接觸頻率的增加，彼此間的了解不斷加深，情感聯繫越來越密切，心理距離越來越小，在心理上逐漸有了依戀和融合。

自我呈現的廣度和深度大大擴展，心理相容進一步增加，並引起感情上的高度共鳴。

如果交往的結果是互相厭惡或一方厭惡另一方，則不能形成互動，甚至會形成衝突。

所以，交往有正負之分。

形成了互動的交往是正性的、積極的交往，而不能形成互動或引起衝突的交往則屬於負性的、消極的交往。

四、影響人际交往的因素在人际交往中，一切行為都屬於社會行為，都受各種社會的、自然的和心理的因素的影響。

社會心理學的研究證明，影響人际交往及其密切程度主要有以下因素：（一）外表因素通常情況下，英俊、漂亮的外表，富有魅力的身材，往往容易討人喜歡（尤其對異性），這就構成了人际交往的第一印象，並在很大程度上影響到交往的興趣。

但是，心理學家的某些實驗證明，人們在擇友時，常覺得外貌與自己相差不太大的人對自己有較大的吸引力，這也許是普通人的自知之明；另一方面，在選擇終身伴侶時比選擇約會朋友時，對外貌的要求明顯降低，這時更重視的是人格品質等內在的特徵。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》是高职高专教育“十二五”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>