第一图书网, tushu007.com

<<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：9787564062118

10位ISBN编号：7564062118

出版时间：2012-7

出版时间：周艳琴、 赖玉琇 北京理工大学出版社 (2012-07出版)

作者：周燕琴，赖玉琇 编

页数：270

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

内容概要

《高等职业教育十二五创新型规划教材：大学生心理健康教育》以培养和提高大学生心理素质为目的，以学生存在的主要心理问题为内容组织依据，力求通过通俗易懂的理论阐述，促进学生的心理健康发展。
全书重视实用性而非纯理论知识的传授，将重点放在知识传授、心理体验与行为训练和自我认知三个层面，组织实施相应的教育教学活动。
在保证科学性的前提下，增加了“名人名言”“阅读材料”“课堂活动”“心理训练”“案例”等栏目，使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪、引导，获得心灵的成长。
《高等职业教育十二五创新型规划教材：大学生心理健康教育》适用于各高职院校作为教材使用，同时也适合大学生、高校教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

书籍目录

第1章从“心”开始--大学生心理健康绪论 第一节心理学基础知识 第二节大学生心理发展特点 第三节大学生心理健康标准 第四节影响大学生心理健康的因素 第五节心理问题、心理障碍和心理疾病 第六节当代大学生常见的心理问题 第2章插上翅膀放松飞翔--新生适应心理 第一节适应概述 第二节大学生常见心理不适应问题及原因分析 第三节新生心理的调适 第3章做最真实的自己--大学生自我意识 第一节自我意识概述 第二节大学生自我意识发展规律及其特点 第三节大学生自我意识偏差及其完善途径和方法 第4章超越自我--大学生健康人格的塑造 第一节人格概述 第二节大学生常见的人格障碍与调适 第三节大学生健康人格的塑造 第5章学海无涯“乐”作舟--大学生学习心理 第一节大学生的学习 第二节大学生常见的学习心理问题及调适 第三节学习能力的培养与潜能开发 第6章淡泊明志宁静致远--大学生情绪管理 第一节情绪概述 第二节大学生常见的情绪困扰 第三节健康情绪的调适 第7章海纳百川有容乃大--大学生人际交往 第一节人际交往概述 第二节常见的人际交往问题及其调适 第三节人际交往的技巧与艺术 第8章共同走向幸福的彼岸--大学生爱情及性心理 第一节爱情是什么 第二节大学生的爱情 第三节大学生恋爱的困惑及调适 第四节大学生的性心理困扰及调适 第9章困难，我的垫脚石--大学生挫折应对 第一节挫折概述 第二节大学生挫折心理分析 第三节大学生挫折承受能力的培养 第10章珍爱生命阳光心灵--大学生生命教育与危机应对 第一节生命价值的追寻 第二节大学生心理危机干预 第三节大学生的另一种危机状态--自杀 第四节大学生心理危机的预防 第五节大学生心理危机的干预 第11章我的未来不是梦--大学生职业生涯规划 第一节职业与人生 第二节大学生择业中常见心理问题及调适 第二节大学生职业生涯规划 参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 一个人的心理状态一旦形成，就会影响以后的心理发展和变化。
心理因素主要包括认知因素、情绪因素和人格因素等。
（1）认知因素 认知是指人对客观事物的认识活动。
认知的过程就是对各种信息的获得、储存、转换、提取和使用的过程。
认知的因素主要有感知、注意、记忆、想象、思维、言语等。
我们每个人都具有各种认知的因素。
自身的发展和各认知因素之间的关系可能是协调的，也可能是不协调的。
一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调，就会产生心理矛盾和冲突从而会使人感到紧张、烦躁和焦虑，于是就想极力减轻或消除，但如果这种努力长时间不能实现，则可能产生心理偏差或心理障碍。
（2）情绪因素 人的情绪体验是一个人机体生存和社会适应的内在动力，是维持身心健康的重要因素。
一般来讲，稳定而积极的情绪状态使人心境愉快、安定，精力充沛、适度，身体舒适、有力；相反，经常波动而消极的情绪状态则往往使人心境压抑、焦虑，精力涣散、失控，身体衰弱、无力。
因此，培养良好的情绪，排除不良的情绪，有益于人们的身心健康。
（3）人格因素 人格因素包括性格、气质、能力等。
人格因素是心理活动的核心，它对一个人的心理健康影响最大。
同样的环境因素，同样的挫折，不同的个体有不同的反应模式，这与一个人的人格特点有直接联系。
研究表明，一些特殊的人格特征往往是导致相应心理疾病的基础。
例如，谨小慎微、求全求美、优柔寡断、墨守成规、敏感多疑、心胸狭窄、事事后悔、苛求自己等强迫性人格特征，很容易导致强迫性神经症；易受暗示、耽于幻想、情绪多变、容易激怒、以自我为中心等特殊人格特征，很容易导致癔病。
因此，培养健全的人格，是保持身心健康的关键因素之一。
二、外在因素 外在因素是直接引起心理问题的外在的、客观的因素，主要包括家庭因素、学校因素、社会因素。
（一）家庭因素 家庭是社会的细胞，是一个人最早接触到的社会环境。
它包括家庭人际关系、父母的文化程度、教育方式、价值观、人生观、人格特征等因素。

编辑推荐

《高等职业教育"十二五"创新型规划教材:大学生心理健康教育》适用于各高职院校作为教材使用，同时也适合大学生、高校教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

第一图书网, tushu007.com

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