第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理学>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理学>>

13位ISBN编号：9787564100544

10位ISBN编号：7564100540

出版时间：2005-8

出版时间：东南大学出版社

作者：耿步健

页数：293

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《大学生心理学（本专科通用）》根据大学生身心发展的特点和规律，结合心理学、伦理学、教育学、社会学等学科理论，系统分析了大学生目前存在的心理问题并提出了相应的对策。
在编写过程中，编者吸收了当代大学生心理健康教育的最新成果，并力求使编写的内容深入浅出、通俗易懂，便于大学生学习和交流。

<<大学生心理学>>

书籍目录

第一章 绪论第一节 大学生心理学概述一、心理学一般概述二、大学生心理学概述第二节 大学生心理发展一、大学生心理发展的主要特点二、大学生心理发展的过程三、大学生心理发展的主要矛盾第三节 现代健康观念与大学生心理健康一、现代健康观念二、心理健康的含义和标准三、大学生心理健康的标准第四节 加强大学生心理健康教育的必要性一、加强大学生心理健康教育的紧迫性二、大学生心理健康教育的内容三、加强大学生心理健康教育的意义心理测试心理咨询案例本章思考题第二章 大学生自我意识与完善第一节 自我意识概述一、有关自我的理论二、自我意识的概念三、自我意识的形成与发展第二节 大学生自我意识的特点一、自我认知方面二、自我体验方面三、自我调控方面第三节 大学生自我意识的矛盾与调节一、大学生自我意识的矛盾二、大学生自我意识矛盾的调节第四节 塑造健全的自我意识一、大学生的自我教育二、网络背景下的大学生自我意识培养心理测试心理咨询案例本章思考题第三章 大学生情绪与调节第一节 情绪概述一、有关情绪的理论二、情绪的概念三、情绪的分类四、情绪的状态五、情绪的功能第二节 大学生情绪及存在问题一、大学生情绪的特征二、大学生情绪健康的标准三、情绪对大学生的影响四、大学生情绪问题第三节 情商与大学生情绪调适一、情商二、情商与大学生的发展三、大学生情绪调适的原则和方法心理测试心理咨询案例本章思考题第四章 大学生健全人格与塑造第一节 、大学生的人格特点一、人格概述二、大学生人格现状分析第二节 大学生人格发展中存在的问题与调整一、双重人格二、自私型人格三、依赖型人格四、消极型人格五、封闭型人格六、感觉型人格第三节 大学生健全人格的塑造一、何谓健全人格二、大学生健全人格的基本特征三、健全人格的塑造心理测试……第五章 大学生学习耻理与调适第六章 大学生人际与调适第七章 大学生性心理与恋爱心理的健康发展第八章 大学生心理冲突、挫折与应对第九章 大学生太度与转变第十章 大学生心理障碍与防治第十一章 大学生职业心理与调适

章节摘录

三、大学生情绪调适的原则和方法　　由于不良情绪会妨碍人的身心健康，因此，心理学家积极主张对大学生的情绪进行科学指导，并提倡大学生进行自我调节。
不同情境中的负性情绪可以采取不同方法进行自我调节和控制。
（一）大学生情绪调适的基本原则　　大学生要培养健康情绪，减轻或避免不良情绪带来的负性影响和损害，必须首先掌握情绪调适的基本原则。
这些原则包括：第一，培养乐观向上、积极进取的人生观；第二，培养广泛的兴趣爱好与主观幸福感，热爱生活；第三，注重沟通的艺术，学会与人合作，建立宽厚的人际关系；第四，悦纳自己，用赞赏的目光对待自己；第五，宽容别人，不苛求别人；第六，学会忘记过去的失败与对自己的伤害；第七，避免过分自责；第八，善于控制自己的情绪，并学会消化负性情绪；第九，不要随意扩大某事的严重性，尽可能做到“大事化小，小事化了”；第十，学会忽略对自己不利的事情，以避免因此引起的负性情绪体验。
（二）大学生情绪调适的方法　　从操作层面看，不良情绪的自我调节方法很多，人们经常使用的有以下几种：　　1.采用理性情绪疗法　　理性情绪疗法（Rational-Emotive Therapy，简称RET）由美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis，1913-）在50年代创立。
其基本内容是：情绪并不是由某一诱发事件本身直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。
这一理论也称为情绪困扰的ABC理论，其中，A代表诱发事件（Activating events），B代表信念（Beliefs）是指人对A的信念、认知、评价或看法，C代表结果即症状（Consequences）。
艾利斯认为，并非诱发事件A直接引起症状C，A与C之间还有中介因素在起作用，这个中介因素是人对A的信念、认知、评价或看法，即是信念B。
艾利斯认为人极少能够纯粹客观地知觉经验A，总是带着或根据大量的已有信念、期待、价值观、意愿、欲求、动机、偏好等来经验A。
因此，对A的经验总是主观的，因人而异的，同样的A在不同的人会引起不伺的C，主要是因为他们的信念有差别即B不同。
换言之，事件本身的刺激情境并非引起情绪反应的直接原因，个人对刺激情境的认知解释和评价才是引起情绪反应的直接原因。
在ABC理论中，D代表治疗（Disputing），通过D来影响B，认识偏差纠正了，情绪和行为困扰就会在很大程度上解除或减轻，最后达到E效果（Effects），负性情绪得到纠正。
例如：当一名大学生因考试成绩平平（A）而焦虑甚至产生抑郁（C）时，这是因为他有这样的信念（B），即大学生在各方面都应当是优秀的、出类拔萃的，否则情况就非常糟糕。
合理的解释（D）是大学生未必各方面都优秀，做最好的自己是最重要的。
这样就能使这名大学生以平和而积极的心态对待其成绩（E）。
……

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