

<<大学生心理健康教育原理与方法>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育原理与方法>>

13位ISBN编号：9787564706951

10位ISBN编号：7564706953

出版时间：2010-11

出版时间：谭全万 电子科技大学出版社 (2010-11出版)

作者：谭全万

页数：284

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原理与方法>>

### 内容概要

《大学生心理健康教育原理与方法》以《大学生心理健康教育原理与方法》为名，有如下特点：第一，强调理论指导下的操作性要求。

《大学生心理健康教育原理与方法》各专题性章节首先有针对该专题的基础理论介绍，然后以具体问题为依据，主要分析解决心理异常、培养健康心理素质的技术和方法。

编写本书的主要目的在于用平实的语言，使任何没有心理学专业知识的读者能够对专题性的、常见的大学生心理障碍，既有专业的认知，又有实际的操作能力，从而能够以服务自身并服务他人的心理健康之意识，建立起服务于大学生心理健康的广泛而普遍的资源。

第二，体现了以学生为中心的教学方法的使用。

在各专题性章节之前，以大学生的身边故事引出主题，在章节的末尾，附有拓展性的知识介绍。

这种编写安排体现了教学过程中，以大学生实际心理问题为主导，以大学生自我心理成长为线索，安排各阶段的教学内容，并为有兴趣或专长的学生提供了进一步学习的指引。

第三，内容选择贴近大学生心理的实际。

《大学生心理健康教育原理与方法》内容不以“大而全”为目标，主要选择实际工作中发现的大学生常见心理问题，并体现了大学生健康心理素质的基本要求。

## 书籍目录

第一章绪论 [身边故事] 第一节心理健康概述 一、心理健康的含义 二、心理健康的标准 第二节大学生心理健康的特殊性 一、大学生心理健康的标准 二、大学生心理健康状况概览 三、大学生常见的心理健康问题 第三节大学生心理健康教育 一、大学生心理健康教育的目标 二、大学生心理健康教育的功能 三、大学生心理健康教育的途径 第二章大学生的自我塑造 [身边故事] 第一节大学生自我意识概述 一、自我意识界说 二、自我意识的形成和发展 三、大学生自我意识发展的特点 第二节大学生的自我认识与指导 一、客体我的自我认知 二、大学生常见的自我认识偏差 三、大学生自我认识的指导 第三节大学生的自我接纳与指导 一、自我接纳的内心体验——自尊 二、不合理观念与自我接纳 三、大学生自我接纳的指导 第四节大学生自我监控指导 一、自我监控概述 二、大学生自我监控的特点 三、大学生自我监控指导 [知识之窗] 第三章大学生的适应 [身边故事] 第一节适应概述 一、适应界说 二、心理适应的类型 三、适应过程的心理机制 第二节大学生常见的适应问题及原因分析 一、大学生常见的适应性问题 二、大学生适应不良的常见原因分析 第三节大学生适应不良的应对策略 一、了解大学生适应和发展的任务 二、大学新生适应的基本方法 三、积极行动 [知识之窗] 第四章大学生的人际关系 [身边故事] 第一节人际交往概述 一、人际交往的含义及意义 二、人际交往的基本理论 三、影响人际交往的因素 第二节大学生人际交往障碍及调适 一、大学生人际交往障碍的类型及心理偏差 二、大学生人际交往障碍的调适 第三节大学生的人际交往策略指导 一、大学生人际交往的基本原则 二、大学生人际交往策略指导 [知识之窗] 第五章大学生的学习心理 [身边故事] 第一节大学生学习心理概述 一、大学生学习的特点 二、影响大学生学习的非智力性因素 三、大学生智力潜能的开发 第二节大学生学习动机障碍及调适 一、大学生学习动机障碍的内容 二、大学生学习动机障碍的原因分析 三、大学生学习动机障碍调适 第三节大学生学习焦虑及调适 一、学习焦虑概述 二、大学生学习焦虑的原因分析 三、大学生学习焦虑的调适 第四节大学生考试焦虑及调适 一、考试焦虑概述 二、大学生考试焦虑的原因分析 三、大学生考试焦虑的调适 [知识之窗] 第六章大学生的恋爱与性心理 [身边故事] 第一节爱情的产生与发展 一、什么是爱情 二、爱情的产生与发展 第二节大学生的恋爱心理指导 一、大学生的恋爱心理分析 二、大学生恋爱中常见的问题 三、大学生恋爱策略指导 第三节大学生性心理与性行为指导 一、大学生性心理的特征 二、大学生常见的性困惑 三、大学生性健康指导 [知识之窗] 第七章大学生情绪管理 [身边故事] 第一节大学生情绪问题概述 一、情绪及其表现 二、情绪理论 三、情绪管理与大学生心理健康 第二节大学生焦虑的调节 一、焦虑概述 二、大学生焦虑的原因分析 三、焦虑调节的方法 第三节大学生抑郁的调节 一、抑郁概述 二、大学生抑郁的原因分析 三、抑郁调节的方法 第四节大学生强迫的调节 一、强迫概述 二、大学生强迫的原因分析 三、强迫调节的方法 [知识之窗] 第八章大学生的网络使用 [身边故事] 第一节大学生网络使用的特点 一、网络的发展及特点 二、大学生的网络使用情况 三、网络对大学生的影响 第二节大学生网络人际交往指导 一、网络虚拟交往障碍 二、网恋 三、网络虚拟交往障碍问题指导 第三节大学生网络行为规范指导 一、网络语言失范 二、网络道德失范 三、大学生网络行为规范指导 第四节大学生网络成瘾问题指导 一、网络色情成瘾 二、网络游戏成瘾 三、大学生网络成瘾指导 [知识之窗] 第九章大学生的职业生涯规划与发展 [身边故事] 第一节认识职业生涯规划 一、职业生涯规划概述 二、职业生涯规划理论分类 三、大学生的职业生涯规划存在的主要问题 第二节大学生职业规划的自我因素 一、价值观 二、兴趣 三、性格 四、能力 第三节职业规划的实施 一、制定职业目标 二、职业认知 三、生涯抉择与实施 四、职业规划的评估与提升 [知识之窗] 参考文献 后记

章节摘录

版权页： 插图： （二）自我概念的结构 自我概念是一个多维度、多层次的复杂系统。

Shavelson等人提出了自我概念的多维分层结构，一般自我概念在最顶层，具体的行为在最底层，是自我概念形成的基础：从底层向高层移动的过程中，结构变得逐渐清晰。

Shavelson等人的模型作为自我概念层次组织的大框架，激发了不少研究。

但在建立之初，模型的合理性和有效性缺乏实证研究，存在许多问题，20世纪80年代后展开的因素分析、多特质多方法分析和路径分析的研究，开始验证和修正这一模型，使之逐渐趋于完善（如图2.1所示）。

自我概念的结构在一个人的不同发展阶段会表现出不同的内容和特点。

我国心理学家黄希庭教授关于大学生自我概念结构的研究表明，大学生自我概念存在九个维度：交际、友善、信义、容貌、学业、志向、家庭、成熟和自纳。

<<大学生心理健康教育原理与方法>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育原理与方法》由电子科技大学出版社出版。

<<大学生心理健康教育原理与方法>>

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>