

<<研究生心理健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<研究生心理健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787802077911

10位ISBN编号：7802077915

出版时间：2008-3

出版时间：经济管理出版社

作者：北京高校学生心理素质教育工作研究中心 编

页数：299

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>

## <<研究生心理健康教育读本>>

### 内容概要

2002年2月，本书主编林永和教授承担了“北京市高等教育精品教材立项项目重点课题一大学生心理素质教育教程”的编写任务。

2005年7月，在中共北京市委教育工作委员会的组织下，对《大学生心理素质教育教程》进行了较大的修改，由北京出版社出版了《心理素质：成功人生的基础》，成为北京市开展大学生心理素质教育的指定教材。

在不断加大大学生心理素质教育的过程中，研究生的心理问题也不不断显露出来。

在我国，研究生属于高层次人才，是大学生中的佼佼者，其年龄、学习和生活方式较之其他人群有较大的差异。

我国的高等学校对大学生心理健康教育的研究多集中于本科生和专科生，对研究生这一群体心理健康状况的研究还比较薄弱，甚至在许多高校还是空白，因此研究生心理健康教育亟待填补。

本书针对研究生这一群体自身的特点和发展规律，编写了《心理素质：成功人生的基础》：的姐妹篇《研究生心理健康教育读本——心理健康：人生成功的起点》，以便有效地开展研究生的心理健康教育。

<<研究生心理健康教育读本>>

书籍目录

绪论 第一章 研究生的社会适应 第一节 适应与社会适应 第二节 研究生适应现状 第三节 研究生社会适应的途径与方法 第二章 研究生的学习心理 第一节 研究生学习心理的特点及面临的问题 第二节 研究生学习问题心理健康教育的内容 第三节 研究生学习心理健康发展的途径 第四节 学习心理测试 第三章 研究生的人际交往 第一节 研究生人际交往的特点及面临的问题 第二节 研究生人际交往的影响因素和原则 第三节 如何提高研究生人际交往 第四章 研究生的恋爱心理。  
第一节 爱情的心理学理论概述 第二节 研究生婚恋心理分析 第三节 研究生爱情心理健康的途径方法 第五章 研究生的心理卫生 第一节 心理卫生概述 第二节 研究生的心理健康 第三节 研究生心理健康测试 第四节 研究生的心理卫生 第六章 研究生的自助助人 第一节 研究生自助助人的现状及面临的问题 第二节 研究生自助助人的内容 第三节 研究生自助助人心理健康成长的途径 第七章 研究生的创新思维 第一节 创新思维概述 第二节 创新的自我测评 第三节 研究生创新思维的训练 第四节 研究生创新思维的培养 第八章 研究生的求职择业 第一节 求职择业的特点及面临的问题 第二节 研究生的职业生涯规划 第三节 研究生求职策略 第四节 生涯规划的测试附录一 职业规划的团体游戏附录二 北京高校大学生心理素质教育教学大纲附录三 北京高校大学生心理素质教育咨询大纲附录四 北京高校大学生心理素质教育心理疾病预防和危机干预大纲参考文献后记

## <<研究生心理健康教育读本>>

### 章节摘录

第二节 研究生适应现状相对于大学本科而言，硕士研究生面对的学习和生活是个截然不同的世界。如果说进入本科阶段意味着学生开始独立生活，那么进入研究生阶段他们则开始了真正的成人生活。学习上开始实质意义上的独立操作，生活上开始面对各式各样的人和环境，很大程度上开始走出本科阶段的“象牙塔”生活。

从本科生变成研究生，由于生活环境、学习内容、理想目标、情趣爱好、人际关系等方面都发生了很大的变化，心态也变得复杂，于是出现了各种问题，这是正常现象，但如果这些矛盾和问题得不到及时疏导解决，就可能产生消极影响。

研究生的适应问题概括起来主要涉及学习、生活、人际关系和社会四个方面。

一、学习适应方面在本科阶段，教学过程与高中基本上没有太大差异，教学任务比较恒定，学习的内容也是统一安排，但是研究生阶段就不同了，有许多问题需要考虑：一是面对学习的自由性，如何根据个人的专业和兴趣在大量课程科目中选择自己所需要的课程，拓展知识结构？

如何在书海中选择有价值的参考书，尤其是针对看英文的语言学书籍？

如何选择既有新意又有深度的论文题目？

如何为自己的一切安排方向和进行努力？

二是面对大量的空闲时间，如何合理安排时间，处理好专业学习和社会实践的关系？

等等。

尤其是对于跨专业的学生，学习上的压力更大，要合理分配时间，培养自己学习的能力和习惯。

弥补自己跨专业的缺失，独立完成老师分配的任务，思考并消化老师在有限的课堂所讲的精练知识点

。

编辑推荐

<<研究生心理健康教育读本>>

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>