# <<大学生心理挑战与应对>>

#### 图书基本信息

书名: <<大学生心理挑战与应对>>

13位ISBN编号: 9787810974769

10位ISBN编号: 7810974769

出版时间:2009-8

出版时间:张建华、张可河北大学出版社 (2009-08出版)

作者:张建华,张可著

页数:239

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

## <<大学生心理挑战与应对>>

#### 内容概要

《大学生心理挑战与应对》围绕近年来在大学校园发生的比较典型的大学生心理问题个案,结合科学的心理学分析,对当今大学生的心理世界做一个粗线条的勾勒和探索,集中探讨新生入学的心理失落、在校大学生的爱情心理、贫困大学生的窘迫、大学学习的困惑以及大学生的择业心理等与大学生紧密相关的问题,让大学生了解大学学习阶段可能出现的心理现象和问题,并找到相应的解决办法,同时对高校的心理咨询和辅导工作能有一定的参考作用。

## <<大学生心理挑战与应对>>

#### 书籍目录

引言第一章 大学生心理健康第一节 心理健康概述一、健康的内涵二、大学生心理健康标准三、影响心理健康的因素第二节 大学生心理健康的特点一、大学生的心理发展特点二、心理适应与心理健康三、心理调节方法四、识别心理紧张五、珍爱生命第二章 认识自我。

做最好的自己第一节大学生自我意识一、自我意识的概念二、自我意识的内容三、大学生自我意识的发展特点四、自我意识的作用第二节大学生常见的自我意识困扰一、理想与现实距离的差距二、意志薄弱,缺乏恒心三、自尊与自卑或自我扩张的冲突四、独立感与依赖感的冲突第三节大学生自我成长一、正确的自我认知二、客观的自我评价三、有效调控自我四、不断完善自我五、关注自我成长第三章健全人格第一节人格概述一、人格的内涵二、人格类型第二节人格与心理健康一、大学生人格发展阶段特征二、大学生的人格缺陷及其调节三、大学生的人格障碍及矫正第三节大学生健全人格的塑造一、健全人格的标准二、大学生健全人格的塑造第四章做情绪的主人第一节情绪与情感一、情绪情感的内涵二、情绪情感的种类三、情绪情感的功能第二节情绪、情感与大学生的身心健康一、大学生的情绪特点二、大学生的消极情绪及调节三、大学生的情商培养第五章绕过学习的好望角第一节学习与心理健康一、学习动机二、认知心理三、焦虑四、记忆第二节大学学习的转向一、学习能力的培养二、大学课程与中学课程的区别三、大学学习阶段的特点和方法四、实现学习需求的转换五、学习方法上应注意的问题第三节大学生常见的学习问题及调试一、大学新生学习心理问题的主要表现第六章在人际海洋里畅游第七章伊甸园里的甜蜜与苦涩第八章性心理健康的塑造第九章贫困之痛第十章跨越就业大峡谷附录参考文献

## <<大学生心理挑战与应对>>

#### 章节摘录

版权页:插图:研究表明:人格是环境与遗传交互作用的产物。

在人格培养过程中,既要看到个体生物遗传的影响,更要看到社会文化的决定作用。

1.生物遗传因素。

心理学家通过对双生子的研究结果表明:遗传是人格不可缺少的影响因素,但遗传因素对人格的作用 程度因人格特征的不同而不同。

通常在智力、气质这些与生物因素相关较大的特征上,遗传因素较为重要;而在价值观、信念、性格等与社会因素关系紧密的特征上,后天环境因素更重要。

人格发展过程是遗传与环境交互作用的结果,遗传因素影响人格发展方向及形成的难易。 2.社会文化因素。

人一出生,便置身于社会文化之中并受社会文化的熏陶与影响,文化对人格的影响伴随着人的终生。 社会文化具有塑造人格的功能,这反映在不同文化的民族有其固有的民族性格,不同的地域有着不同 的文化传统,不同的文化发展时期有着不同的文化认同。

例如,米德(M.Mead)等人研究了新几内亚的三个民族的人格特征,结果表明:来自于同一祖先的不同民族各具特色,鲜明地体现了社会文化对个体的影响力。

居住在山丘地带的阿拉比修族,崇尚男女平等的生活原则,成员之间互相友爱、团结协作,没有恃强 凌弱、没有争强好胜,一派亲和景象。

居住在河川地带的孟都古姆族,生活以狩猎为主,男女间有权力与地位之争,对孩子处罚严厉。

这个民族的成员表现出攻击性强、冷酷无情、嫉妒心强、妄自尊大、争强好胜等人格特征。

居住在湖泊地带的张布里族,男女角色差异明显,女性是这个社会的主体,她们每日操作劳动,掌握着经济实权。

而男性则处于从属地位,其主要活动是艺术、工艺与祭祀活动,并承担孩子的养育责任。 这种社会分工使女人表现出刚毅、支配、自主与快活的性格,男人则有明显的自卑感。

# <<大学生心理挑战与应对>>

#### 编辑推荐

《大学生心理挑战与应对》由河北大学出版社出版。

# <<大学生心理挑战与应对>>

#### 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