

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787811055795

10位ISBN编号：7811055791

出版时间：1970-1

出版时间：湖南中南大学

作者：林桦，王中军，磨

页数：238

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>

## <<大学生心理健康教程>>

### 内容概要

《21世纪高职院校心理健康教育规划教材？

大学生心理健康教程》最大的特点是以提高高职大学生心理健康水平和培养职业岗位综合能力的心理素质为主线，以“普及心理知识，加强心理调节，优化心理品质”为主旨。

以实用性、启发性、知识性为原则，结合大量案例，充分体现因材施教的教学规律，有针对性地指导大学生从生理、心理和社会环境等方面认识自我，把握自我，完善自我，健康发展。

大学生心理健康教育是一个重大课题，而大学生在思想状况、文化基础、心理素质等方面具有与本科院校大学生不同的特点，为此，我们特针对高职大学生的身心特点和思想实际编写了《21世纪高职院校心理健康教育规划教材？

大学生心理健康教程》。

## &lt;&lt;大学生心理健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 走进心理健康 第一节 什么是心理健康 一、健康新概念 二、心理健康的标准 三、心理健康有多重要 第二节 大学生的心理健康 一、大学生心理健康的标准 二、大学生心理健康的现状 三、提高你的心理健康水平 第三节 大学新生的心理适应 一、大学新生面临的新环境 二、转变角色 三、构筑自己的支持系统 四、建立合理的目标 第二章 认识你自己 第一节 叩问我是谁 一、什么是自我意识 二、寻找自我 三、大学生自我意识的发展 第二节 大学生自我意识的偏差 一、“理想的自我”与“现实的自我” 二、自负与自卑 第三节 自我的成长 一、悦纳自我 二、你想成为的自己 三、潜能的力量 第三章 学会学习 第一节 了解学习 一、什么是学习 二、学习的分类 三、大学生的学习特点 第二节 激发学习动机 一、什么是学习动机 二、内部动机和外部动机 三、学习动机的培养和激发 第三节 学会学习 一、抛弃过去的失败或荣耀 二、了解自己擅长的学习类型 三、掌握良好的学习方法 四、利用积极的心理暗示 第四节 走出学习困境 一、学习疲劳 二、考试焦虑 第五节 培养创造性思维 一、突破思维定势 二、什么是创造性 三、训练你的创造性思维 第四章 管理你的情绪 第一节 情绪 一、什么是情绪 二、情绪的功能 三、情绪与健康 四、大学生的情绪特点 第二节 常见的情绪困扰及其调适 一、焦虑 二、易怒 三、抑郁 四、孤独和冷漠 第三节 压力 一、了解压力 二、对压力的反应 三、应对压力 第五章 修炼人格 第一节 什么是人格 一、人格的含义 二、人格的形成 三、当代大学生人格发展的特点 第二节 气质 一、理解气质 二、气质的类型 三、气质会影响我们的生活吗 第三节 性格 一、性格的类型 二、追求迷人的个性 三、良好性格的特点 第四节 完善你的人格 一、你的人格健康吗 二、塑造健康的人格 第六章 建立和谐的人际关系 第一节 人际沟通与吸引 一、什么是沟通 二、身体语言的魅力 三、人际交往中的心理效应 四、为什么会相互吸引 第二节 建立和谐的人际关系 一、人际关系的建立和发展 二、人际关系的状态 三、人际关系的原则 四、改善你的人际关系 第七章 学习爱的艺术 第一节 性与性心理 一、性是什么 二、大学生的性心理发展及其特征 三、大学生常见的性心理困扰 四、维护你的性心理健康 第二节 恋爱需要学习 一、爱情到底是什么 二、大学生恋爱心理特点 三、常见的恋爱心理困扰及调适 四、培养爱的能力 第八章 塑造健全的网络人格 第一节 网络世界与心理需求 一、走进精彩的网络世界 二、大学生的网络心理需求 三、大学生常见的网络心理问题 第二节 认识“网恋” 一、“网恋”的类型 二、大学生的“网恋”心理 三、“网恋”其实是自恋 第三节 网络成瘾 一、大学生网络成瘾的类型 二、大学生网络成瘾的心理成因 三、接种“网瘾”疫苗 第四节 健康的网络心理 一、网络心理健康的标准 二、正确的网络认知 三、自律与自我管理 第九章 规划理想的职业生涯 第一节 了解职业生涯 一、什么是职业生涯 二、职业生涯分期 三、职业生涯规划对你的帮助 第二节 规划你的职业生涯 一、职业生涯规划流程 二、大学生职业生涯规划误区 第三节 展示自我的风采 一、积极的自我推荐 二、恰当的自我介绍 三、赢得好感和青睐 四、掌握成功面试的技巧 第十章 应对常见的心理障碍 第一节 了解心理障碍 一、什么是心理障碍 二、心理障碍的主要类型 第二节 大学生中常见的心理障碍 一、神经症 二、人格障碍 三、性心理障碍 第三节 大学生自杀行为 一、自杀的心理过程 二、大学生自杀原因的心理分析 三、大学生自杀行为的预防对策 附录 量表(一) 大学生心理健康调查问卷(UPI) 量表(二) 症状自评量表(SCL-90) 量表(三) 大学生行为问题量表 量表(四) 职业兴趣量表 主要参考文献

## <<大学生心理健康教程>>

### 章节摘录

版权页：插图：第一节叩问我是谁 也许你曾有过这样的体验：当你成功地组织了一次同学聚会，你会为自己的组织策划能力而颇感得意，而仅仅一次演讲比赛的失利又让你顿时信心全无。或者你认为自己聪明、慷慨而且讨人喜欢，可周围的人却觉得你自负、不懂得为他人着想。我到底是谁？

为什么我有时自信，有时又感到很自卑？

在你的成长过程中，你也许不只一次问过自己。

“认识你自己。

”早在两千多年前，古希腊哲学家苏格拉底就在他创办的学校门口立了块牌子，上面刻下了这几个字。

“我是谁？

谁是我？

”这个问题引起古今中外无数哲学家、文学家、艺术家和科学家的无尽探索。

我们总是觉得我应该比别人更了解我自己，而心理学的研究发现，事实上，在很多情况下我们不像我们想像的那样了解自己。

我们常常会把自己想像得比别人好，比别人更强。

我们还经常觉得我们和别人不太一样，但别人应该和我们一样。

作为处在青春期的大学生来说，你不再为繁重的复习考试所累，开始有时间深入、细致地探索、体验自己的内心世界，并迫切地希望形成自己独特的个性和独特的理解方式。

这个时期可以被称为人生的第二次诞生。

在这个过程中，也许你会感受到很多内心的冲突：你带着自我优越感，却又常常失落；你追求完美，却又不满足于现实的状态；你渴望独立，又受到经济依赖的约束；你盲目自负，有时又相当自卑……这些常常会给你带来不安或痛苦，促使你通过自我调整和发展来摆脱困境。

这个过程同样是痛苦的，也是非常关键的。

如果你成功地度过了这个阶段，你就能建立积极的自我和愈发完善的人格，否则，你可能会自我否定甚至陷入自我冲突的境地。

因此，认识自己，是走好人生的第一步；彻底认识自己，是人生最重要的主题；认识自己并且在人生战场中运筹帷幄，是人生的大智慧。

认识自己是每一个人一生所难以回避的问题。

你对自己的认识越是准确，你选择正确道路的可能性就越大；你选择的道路越是正确，你取得更大成功的可能性也就越大。

一、什么是自我意识 自我意识就是我们对自我的整体意识，包括自己对“我”的所有知觉、感受、信念和评价等。

比如，我们常常说，“我是一个强壮的人”、“我是一个快乐的人”、“我是一个聪明的人”。等等。

通常我们会积极地寻找有关自己的正面的、积极的信息。

例如，辛迪很愿意听到朋友称赞他的声音很有磁性。

而当有关自己的信息很模糊的时候，我们也往往会选择最正面的方式来解释它们。

例如，辛迪认为是那把音质糟糕的吉他影响了他在歌手大赛上的发挥，否则他一定能拿到好名次。

心理学家称这种现象为自利归因偏差。

归因指将事件归于某个原因的过程。

自利归因偏差指人们往往把自己的成功归于自我的因素，如我很有能力，我付出了努力，等等，而把自己的失败归于环境因素。

## <<大学生心理健康教程>>

### 编辑推荐

《21世纪高职院校心理健康教育规划教材:大学生心理健康教程(第2版)》讲述了大学生心理健康教育是一个重大课题,而大学生在思想状况、文化基础、心理素质等方面具有与本科院校大学生不同的特点,为此,我们特针对高职大学生的身心特点和思想实际编写了《21世纪高职院校心理健康教育规划教材:大学生心理健康教程(第2版)》。

<<大学生心理健康教程>>

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>