

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787811057584

10位ISBN编号：7811057581

出版时间：2008-8

出版时间：中南大学出版社

作者：左泽文 等主编

页数：235

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>>

### 内容概要

本书应时而作，更应时之需。

由于本书的编写者曾长期或正从事着大学生心理健康教育方面的工作，积累了丰富的感性认识，并在掌握第一手材料的基础上，进行了深度加工，融理论指导、案例分析、心理测试于一体，使本书如一碗温暖的“心灵鸡汤”，如一片开启心灵窗户的钥匙，如一张对症下药的良方，既是教师进行教学的好教材又是教学辅导的良好版本，又是学生自学解惑的好读物。

一书在手，开卷有益，对大学生完美人格的塑造、健康心理的形成，必将有着重要的指导意义。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

- 第一章 大学生心理健康概述
  - 第一节 大学生与心理健康
  - 第二节 大学生心理健康的标准
  - 第三节 大学生健康心理的维护
- 第二章 大学生的自我意识
  - 第一节 自我意识的发展及特点
  - 第二节 大学生的自我意识及其特点
  - 第三节 大学生自我意识的完善
- 第三章 大学生的人格发展
  - 第一节 人格概述
  - 第二节 大学生的人格发展及常见的人格障碍
  - 第三节 大学生健全人格的培养与发展
- 第四章 大学生的学习心理
  - 第一节 学习心理概述
  - 第二节 影响学习的非智力因素
  - 第三节 创造性思维与创造性学习
  - 第四节 大学生常见的学习心理问题及调整
- 第五章 大学生的恋爱心理和性心理
  - 第一节 大学生的爱情
  - 第二节 大学生恋爱中常见的心理问题及调适
  - 第三节 性心理与性健康
- .....
- 第六章 大学生的人际交往心理
- 第七章 大学生职业生涯规划与择业心理
- 第八章 大学生的情结与调节
- 第九章 大学生的挫折心理
- 第十章 大学生网络心理
- 第十一章 大学生心理咨询
- 参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：插图：在这一看似平静的阶段，大学生会遇到很多新现象、新问题，要求大学生作出决策。大学生极强的可塑性在这一阶段得到充分展示，每个人都从自身独特的方式塑造着自己。可能会遇到很多锻炼提高的机遇，可能会有克服困难取得成功的欣喜，也可能会遇到困惑、苦恼，这正是大学生的成长过程。

、大学教育的主要目标将在此期间完成。

（三）走向成熟阶段即毕业前夕阶段。

这个阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。

面对又一次环境变迁、角色变化，大学生心理上将又起波澜。

不过此时的大学生已接受了严格的专业训练和独特的校园生活陶冶，自主感较强，自我意识也有了很大的提高，对未来的生活道路产生种种设想，但这些设想多数可能与现实有些距离。

大学生在此阶段必须开始做走向社会的心理准备，进一步深入地了解社会，把握好自己在社会中的位置，是他们面临的任务。

面对决定毕业后的去向，做毕业设计以证明自己大学时代的专业收获，有的还要处理与恋人的关系等等，每个大学生的心理负担、心理冲突是不会少的。

这个阶段往往是对大学生各方面素质进行综合考验的阶段，同时又是进一步促进大学生心理成熟的阶段。

四、大学生心理健康问题产生的机理大学生的心理健康问题，既有与其他群体的相似性，又有大学生群体自身的特殊性。

大学生无论是在生理上还是在心理上，都处于迅速变化的过程中，处于从不成熟到逐渐成熟的过渡时期。

他们虽然在生理上渐趋成熟，但由于阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而且又很敏感，受到社会上各种各样思潮的冲击，便很容易产生各种各样的心理矛盾和冲突。

有研究表明，大学生心理问题，主要是成长过程与现实环境不相适应而导致的心理不平衡。

这些问题解决不好，不仅影响当前学业，还可能导致他们走上社会后适应不良。

（一）心理冲突在很多情况下，人们所面临的机遇与选择可能不止一个。

当人面临两种或两种以上的选择时，往往会导致冲突情境的出现，即在做出某一选择的同时，意味着要丢掉另一个选择。

当一个人对同一目标产生一种相互对立的心态、想法时，也会产生心理冲突。

这种冲突会对个体的心理和躯体健康产生不良的影响。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》是高职院校“十二五”规划教材之一。

<<大学生心理健康教育>>

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>