

<<大学生心理素质教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理素质教育>>

13位ISBN编号：9787811231403

10位ISBN编号：7811231409

出版时间：2007-8

出版时间：清华大学

作者：刘畅

页数：261

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>

## <<大学生心理素质教育>>

### 内容概要

本书根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求，针对高等院校学生特别是高职高专院校学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写，具有一定针对性、理论性和较强的实用性。

本书共分8章，从绪论、心理素质概述、情绪心理健康、个性心理健康、学习心理健康、人际交往心理健康、性心理与恋爱心理健康、择业心理健康、心理障碍及其预防等8个方面介绍了高职高专学生在日常的生活学习中遇到的各种心理健康问题，分析其原因，并重点阐述相关心理问题的调适方法。

本书每章后面附有练习思考题、案例分析，以及与章节内容相配套的心理训练活动和心理测试，目的是使学生能根据所学的心理健康理论，分析和解决实际心理问题；运用和参考所提供的心理训练活动和心理测试问卷，加强对自己的认识和体验，从而正确评价自己。

## &lt;&lt;大学生心理素质教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 大学生心理素质教育课程的性质与意义 第二节 大学生心理素质教育课程内容与学习方法 思考题 综合练习题 团体心理训练活动——“打状元” 卡特尔16PF心理测验简介第二章 心理素质概述 第一节 心理科学与心理素质 第二节 健康与心理健康 第三节 影响大学生心理素质的因素 第四节 提高大学生心理素质的方法与途径 思考题 综合练习题 团体心理训练活动——“模特儿训练” 症状自评量表 (Symptom Check Ust 90, SCL-90) 第三章 大学生的情绪心理健康 第一节 情绪与情感 第二节 大学生的情绪特点及常见的情绪困扰 第三节 大学生情绪的管理与调节 思考题 综合练习题 团体心理训练活动——情绪“温度计” 焦虑自评量表 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS) 第四章 大学生个性心理健康 第一节 个性心理概述 第二节 大学生气质类型及其特点 第三节 大学生性格类型及其特点 第四节 塑造良好性格的方法与途径 思考题 综合练习题 团体心理训练活动——“我是一朵玫瑰花” 气质类型测验第五章 大学生学习心理健康 第一节 学习心理概述 第二节 学习动机 第三节 大学生常见的学习心理问题及其调适 第四节 大学生学习方法与学习能力的培养 思考题 综合练习题 团体心理训练活动——“魔方” 心智模式 学习心理测验——“考试焦虑自我检查表” 第六章 大学生人际交往心理健康 第一节 大学生人际交往概述 第二节 大学生人际交往的方式与特点 第三节 大学生良好人际关系的培养 思考题 综合练习题 团体心理训练活动——“建高楼” 人际交往心理测验——“人际关系综合诊断量表” 第七章 大学生的性心理与恋爱心理健康 第一节 大学生性心理的特点与困惑 第二节 大学生恋爱心理的特点与困扰 第三节 大学生性心理和恋爱心理问题的调适 思考题 综合练习题 团体心理训练活动——“树立自信,寻找魅力” 心理剧 恋爱态度测试表 大学生恋爱观心理自测表第八章 大学生的择业心理健康 第一节 大学生择业心理健康概述 第二节 大学生择业中常见的心理问题 第三节 大学生择业心理的调适 思考题 综合练习题 团体心理训练活动——“应聘一名园艺师” 职业心理测验“你的职业价值观如何?” 第九章 大学生心理障碍及其预防参考文献

## &lt;&lt;大学生心理素质教育&gt;&gt;

## 章节摘录

(二) 气质本身无好坏之分气质只是给人的个性、行为涂上某种色彩，而并不决定一个人的发展方向。

每一种气质都有它的积极方面和消极方面。

如多血质与胆汁质都表现为积极、开朗、热情、反应迅速、动作敏捷、精力充沛等积极方面，而多血质还表现为见异思迁、情感体验欠深刻等消极方面，胆汁质则表现为粗鲁、容易冲动、脾气暴躁等消极方面。

事实表明，任何一种气质类型的人，既可以成为品德高尚、有成就、有益于社会的人，也可能一无所成。

所以，当我们通过心理测验了解自己的气质类型后，不应该对自己的气质特征品头论足，给它扣上好与坏的帽子。

(三) 气质类型不决定一个人成就的高低，但能影响工作、学习的效率大学生应该正确看待自己的气质类型，首先，要坚持马克思主义实事求是的原则，客观和科学地了解自己的气质类型。

其次，要用辩证的观点来看待自己的气质。

塞翁失马，焉知非福。

例如，如果将气质的积极方面用在做不良的行为当中，可能会给社会、集体、他人和自己带来不良影响和危害。

某多血质的学生有比较聪明、点子多、动作敏捷、反应快的特点，如果将这一优势用在考试作弊中，就违反了校规校纪，不仅给学校考风带来了很大的危害，自己也因此受到学校的严肃处理。

相反，该多血质的学生又有注意力容易分散、情感体验不够深刻、变化比较大的特点，如果将这一消极方面用在面对上述考场作弊受到处罚的挫折中，会使他减轻挫折带来的痛苦，同时由于他变化比较大，具有弹性，很可能在老师的教育下，改掉投机取巧的缺点毛病，重振旗鼓而努力学习。

第三，用发展的观点来塑造自己的气质，加强气质的发展与完善，加强个性心理品质的修养。

通过前文的阐述，我们知道，气质都有积极的一面，又有消极的一面，它的形成与发展是由先天的生物遗传因素和后天的环境共同作用的结果，而且社会环境对气质的发展具有决定作用，气质虽然稳定，但具有可塑性。

因此，我们青年学生应该勤于思考，刻苦锻炼，发扬气质的积极方面，克服其消极方面，不断提高自己的气质心理品质的修养。

另外需要说明的是，虽然每种气质都有积极的一面，又有消极的一面，但比较而言，根据大量的实际观察与研究表明，在环境不良的情况下，那些典型或较典型的胆汁质或抑郁质，尤其是胆汁质——抑郁质混合型的人，较容易产生心理健康问题，进而影响学习、生活和成功。

所以属于这种气质类型的学生应积极地改善气质，扬长避短，促进自身心理健康。

<<大学生心理素质教育>>

编辑推荐

《大学生心理素质教育》为清华大学出版社，北京交通大学出版社出版发行。

<<大学生心理素质教育>>

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>