

<<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：9787811371598

10位ISBN编号：7811371596

出版时间：2008-10

出版时间：吴越 苏州大学出版社 (2008-10出版)

作者：吴越 编

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

《大学生心理健康教育》定位为高职院校通识课类心理学教材，可作为心理学公共选修课、必修课以及高职大学生自学的教材。

事实上，现有心理学教材非常多，其中有的教材是针对心理学专业课程的，理论性太强，有的教材只是“通俗心理学”教材，学生很难学到心理学的真正原理。

如何在有限的教学时数内向学生传授心理学的基础知识和实用知识，使学生了解心理学的基本概念和基本理论，初步掌握心理学知识，并能联系自身心理实际，解决在大学期间容易产生的、常见的心理问题，同时激发学生对心理学的兴趣，就成了我们在教学实践中不断思考和探索的问题。

本教材是由江苏食品职业技术学院多年从事心理学教学工作、大学生心理咨询工作、学生工作的教师共同编写的。

全书由吴越副教授负责框架内容的设计及各章节的最后修改与统定。

共分十四章，其中第一至第三章由马林副教授编写，第四至第八章由吴越副教授编写，第九至第十四章由邵政老师（心理学硕士）编写。

本教材力求简明、系统、实用，用直观的图片、简练的语言介绍心理学的基本知识，为大学生掌握基本的心理学知识打下坚实的基础；用真实的感受、亲身的教书育人实践经历向大学生讲述他们在学习、恋爱、交往、就业等方面要面临的各种心理问题，共同探讨解决问题的方法和创造美好大学生活的心理策略。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理学的基本观点与心理的本质 第一节 心理学的研究对象和研究方法 第二节 心理学的主要派别和当代心理学的主要观点 第三节 意识与人类心理的本质第二章 心理活动的一般形式 第一节 认知心理 第二节 情绪心理 第三节 需要和动机第三章 心理活动的个性差异 第一节 人格差异 第二节 智能差异 第三节 心理测验第四章 高职大学生心理健康概述 第一节 心理健康和心理健康标准 第二节 高职大学生心理健康现状 第三节 高职大学生心理问题产生的原因分析 第四节 高职大学生的自我心理保健 第五节 开展高职大学生心理健康教育的意义第五章 高职大学生自我意识的发展与心理健康 第一节 自我意识的含义 第二节 自我意识的内容 第三节 自我意识的发生与发展 第四节 高职大学生自我意识形成的信息来源 第五节 高职大学生的自我意识及其特点 第六节 高职大学生自我意识的发展 第七节 高职大学生自我意识的完善第六章 高职大学生的情绪与心理健康 第一节 高职大学生的情绪特点、情绪障碍及其产生原因 第二节 高职大学生的情绪调节与辅导第七章 高职大学生的心理挫折与心理健康 第一节 挫折的内涵 第二节 挫折的情绪反应 第三节 挫折承受力及其培养第八章 高职大学生的恋爱与心理健康 第一节 高职大学生的恋爱心理和恋爱类型 第二节 高职大学生恋爱中的心理困惑与调适 第三节 高职大学生健康恋爱观的培养第九章 高职大学生的性心理与性健康教育 第一节 性的本质与性意识的发展 第二节 高职大学生性心理的成熟与性心理现状 第三节 高职大学生性心理发展的影响因素 第四节 高职大学生常见的性心理困惑与调适第十章 高职大学生的学习与心理健康 第一节 学习心理概述 第二节 高职大学生学习的特点、方法及要求 第三节 高职大学生主要的学习心理问题与调适 第四节 高职大学生健康学习心理的培养第十一章 高职大学生的人际交往与心理健康 第一节 高职大学生人际交往概述 第二节 高职大学生人际交往的动力与人际吸引 第三节 高职大学生人际交往的心理特点与基本技能 第四节 高职大学生人际交往中的心理障碍与调适第十二章 高职院校贫困生心理健康状况 第一节 高职院校贫困生问题概述 第二节 高职院校贫困生的心理特征 第三节 高职院校贫困生心理健康问题的成因分析 第四节 贫困大学生心理健康问题的解决对策第十三章 网络与高职大学生心理健康 第一节 高职大学生与网络 第二节 高职大学生的网络心理障碍 第三节 高职大学生网络心理障碍的调适第十四章 高职大学生的职业选择与心理健康 第一节 影响高职大学生职业选择的个性心理因素 第二节 高职大学生择业的心理问题与正确认识 第三节 高职大学生择业心理问题的调适

## 章节摘录

插图：三、人类意识的生成意识是大脑的一种活动，但意识不是大脑所有的活动，它只是大脑活动中的一类。

人类的意识最本质的属性就是大脑的以“我”的面目监视、控制全身活动的功能。

一个人出生以后，随着大脑的发育，随着接收外界信息的增加及肢体活动能力和心理活动能力的发展，随着感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情感等的发展，特别是随着言语活动和思维活动的发展，意识的功能才逐渐完善。

意识的生成与人类的言语有密切关系。

动物虽然也能相互交流信息，但动物没有高度发达的大脑作为生理基础，不能创造和使用人类的由词汇、语句和严格语法组成的交流语言，因此动物不能生成意识。

儿童只有生活在人类社会环境中才能生成意识，起关键作用的是语言交流。

语言首先促进了思维的发展，为思维提供了一个抽象操作的工具——词语；其次是语言使意识获得“我”的概念，获得了“我”是主体的重要认识。

有了“我”这样一个简单的概念，意识便有了“我”这样一个简单的看问题的立场，意识才能以“我”的面目监视和控制全身活动。

自我意识是怎样生成的呢？

自我意识是在意识的控制下对“我”进行认识的结果。

意识是怎样认识“我”的呢？

它需要完成以下三项认识工作：第一，对自身与外界区别的认识；第二，对自身机体统一性的认识；第三，对自身历史统一性的认识。

四、无意识的自动化和意识的控制人们长期在意识的控制下生活，就以为控制和协调全身活动的只有意识。

其实，人体的许多行为活动都是在无意识状态下进行的。

例如，一个训练有素的乒乓球运动员，对对手的很多来球，是靠一种叫做“反应”的现象进行回球的。

这种“反应”是在平时训练中形成的，不仅有对固定球路的反应，还有对已经出现的变化的反应。

这样，参加比赛时，运动员的主要精力就只放在对付新变化上了。

人是由动物进化而来的，人所特有的功能是进化时附加在动物所具有的功能之上的。

人类在漫长的进化历史中，很多行为的反应很早就在大脑中形成了固定的神经通路。

这些神经通路就像一个自动控制系统，不通过意识就能够发生作用。

例如心脏的跳动、胃肠的消化活动等，这些活动都处于无意识的自动控制状态。

有些活动经过反复进行形成习惯或达到熟练程度后，就可以在摆脱意识控制的情况下自动进行。

人们一般较为关注肢体活动的习惯和熟练，实际上其他活动也有习惯和熟练，如感觉活动、记忆活动、需要活动、情感活动、思维活动都可以形成习惯或达到熟练的程度。

思维定势就是一种习惯思维，对答如流就是熟练思维的表现。

思维敏捷、脑子反应快的人不仅需要有较好的思维技巧，还要有大量的习惯思维和熟练思维。

很多快速记忆法、牢固记忆法也需要以大量习惯记忆和熟练记忆为基础。

而一目十行的阅读，不仅要有一些阅读技巧，更要有快速阅读的习惯和对语言接受、分析、理解的熟练。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》：21世纪高职高专通用教材丛书。

<<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>