

<<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：9787040333008

10位ISBN编号：7040333007

出版时间：2011-9

出版时间：罗桂全、黄金来 高等教育出版社 (2011-09出版)

作者：罗桂全，黄金来 编

页数：211

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》紧扣心理健康教育主题，旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力和自我调节能力，切实提高心理素质，促进全面发展。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

心理健康认知第一节 心理健康概述第二节 大学生心理健康大学生的自我意识与心理健康第一节 自我意识概述第二节 大学生自我意识发展中存在的问题第三节 塑造健全的自我意识适应大学新环境第一节 适应大学新环境第二节 大学生环境适应中常见的心理问题及<sup>^</sup>第三节 大学生环境适应问题的心理调适措施学会学习第一节 大学学习的特点和困难第二节 大学生学习技巧与能力的培养第三节 有效利用学习资源人际交往与沟通第一节 人际交往面面观第二节 大学生交往与沟通的心理机制第三节 大学生交往与沟通的原则与技巧爱情认知第一节 爱情概述第二节 大学生的恋爱困惑及调试第三节 树立正确的爱情观学会控制自己的情绪第一节 情绪解密第二节 学会管理情绪大学生的人格完善第一节 个性心理概述第二节 性格与心理健康第三节 气质与心理健康第四节 个性倾向性与心理健康第五节 个性优化的策略与方法挫折教育第一节 挫折概述第二节 挫折的反应及成因第三节 如何应对挫折网络与大学生心理健康第一节 网瘾概述第二节 网瘾的成因第三节 网瘾应对珍爱生命第一节 人生的载体——生命第二节 不可承受之重——生命第三节 不可自我消亡——生命心理障碍第一节 心理障碍概述第二节 正确看待心理障碍第三节 心理障碍的防治主要参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：插图：（一）“主观的我”与“客观的我”之间的矛盾“主观的我”是个人对自己的认识和评价，“客观的我”是社会上其他人对自己的认识和评价。

二者之间有不合拍、不一致的情况。

当理想自我占优势时，往往会将“客观的我”萎缩到实际能力以下，总认为自己事事不如人，从而产生较强的自卑感，甚至放弃努力，形成自我怜悯或伤感的心理状态。

相反，当现实自我占优势时，往往表现出较强的虚荣心和自我陶醉，特别在乎别人对自己的评价，担心暴露自己的缺点。

大学生往往会对自己做出不切实际的估计，要么过高，要么过低。

一旦接触社会生活，接触现实生活中的其他人，便发现自己并不像自己想象的那样高明或低能。

近年来，常听到大学生刚工作不能适应的报道，这固然有客观的原因，但躲在自己的小圈子里，不能放眼社会，不能把自己视为大千世界中的一分子，不能主动去适应、服务和改造社会，也是大学生不能适应社会的重要因素。

（二）现实的我与理想的我之间的矛盾大学生富有理想，这种理想在头脑中的形象化，即构成了大学生的理想自我，而他们本身的现实经历又构成了其现实的自我。

由于自我意识的分化，“主体我”和“客体我”，“理想我”和“现实我”之间的种种矛盾开始出现。

在这种矛盾心理的作用下，他们对自己的评价常常是矛盾的，对自己的态度也是波动的，对自己的调控常常是不自觉、不果断的。

大学生对自己缺乏客观认识，往往在对现实自我不满的情况下否定自己。

他们时而能客观地评价自己，时而又高估或低估自己；时而感到自己很成熟，时而又感到自己很幼稚；时而对自己充满信心，时而又对自己不满，感到自己什么都不行等。

面对自我意识中的种种矛盾，大学生开始通过各种活动来重新认识自己，自觉或不自觉地在调节矛盾中认识自我、完善自我。

经过一段时间的矛盾冲突和自我探究后，大学生的自我意识会在新的水平和方向上趋于一致，达到暂时的自我统一。

然而新的自我意识矛盾会产生，还需要不断地自我调控和自我探究。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》是普通高等学校大学生心理健康教育读本。

<<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>