

<<大学生心理健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787537721493

10位ISBN编号：7537721491

出版时间：2003-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：山西省教育厅编

页数：196

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读本>>

### 内容概要

《学生心理健康教育丛书：大学生心理健康教育读本》的指导思想和基本原则是：坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导；坚持育人为本，为素质教育服务；从学生的实际出发，遵循学生身心发展的规律，确保理论的科学性和方法的实效性；面向学生，重在指导，体现学生的主体性，侧重心理保健方法和技术的可操作性。

## <<大学生心理健康教育读本>>

### 书籍目录

第一章 走向心理健康第一节 心理现象第二节 心理障碍第三节 心理健康第二章 大学新生的适应问题与心理健康第一节 适应及其机制第二节 大学新生的主要适应问题及调适第三章 大学生的自我发展与心理健康第一节 全面认识自我, 正确对待自己第二节 努力完善自我第四章 大学生的学习与心理健康第一节 学习动机的确立第二节 养成良好的学习心理品质第三节 掌握方法, 学会学习第四节 考试焦虑及其排解第五章 大学生的人际交往与心理健康第一节 人际交往的基本原则第二节 人际交往的基本技能第三节 大学生常见的人际心理障碍及其克服第六章 大学生的恋爱与心理健康第一节 恋爱的心理准备第二节 为爱导航第三节 当爱已走远第七章 大学生的求职择业与心理健康第一节 确立职业理想第二节 端正态度, 适应社会第三节 积极应对面试第四节 直面就业挫折第八章 如何应对生活压力第一节 压力与身心健康第二节 应对生活压力第九章 神经症的自我调节第一节 神经衰弱第二节 恐怖症第三节 强迫症第四节 抑郁症第五节 无聊神经症参考文献后记

## <<大学生心理健康教育读本>>

### 章节摘录

第三章大学生的自我发展与心理健康 离开婆婆妈妈管教我们的父母和严格监视我们的中学老师，我们走进了相对自由的大学。

供自己支配的大量的时间，图书馆里丰富多彩的书，教授们口若悬河的讲解，网络世界的随意驰骋，天南海北各显其能的同学和朋友，迥然不同的专业和课程，五彩缤纷的校园文体活动，种种人的种种生活模式，这一切使我们眼前的世界一下子开阔了好多，也使我们开始思考：我是一个什么样的人？我想要什么？

我能干什么？

我应该怎样安排自己的生活乃至度过自己的一生？

为了自己的未来，大学生活应该怎么度过？

这些问题成为我们除学习之外最为关心的问题，这是因为我们进入了心理学所说的自我意识发展的关键期--确立自我同一性期。

正在生长和发展的青年人，他们正面临着一场内部生理心理发育的革命，面临着摆在他们前头的成年人的使命。

他们现在主要关心的是把别人对他们的评价与他们自己的感觉相比较，以及如何把各种角色、已经培养的技能 and 当今的职业标准相联系这个问题。

--它是自我把一切自居作用与力比多的变化，与先天遗传形成的自然倾向，与各种社会角色提供的机会等方面进行整合的过程。

如果他通过整合理解了自己是一个什么样的人，接受并欣赏自己，为自己选择了某一生活策略，并发誓效忠于目标，他就形成了自我同一性。

这标志着成年期的开始。

从这时起，生活是对自我同一性的彻底表现。

.....

<<大学生心理健康教育读本>>

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>