

大学生心理健康 关键词索引

第一章 大学生心理健康导论 P1

第一节 心理现象与规律 P3

感知觉：感觉、知觉；

记忆：瞬时记忆、短时记忆、长时记忆；

思维、情绪与情感、人格、意志行为

第二节 心理健康的含义 P11

身心健康和社会适应：WHO健康定义；

心理健康评估标准：个人主观经验维度、社会适应维度、统计分析维度、医学维度、理想模型发展标准；

心理健康的意义：适应能力、耐受能力、调控能力、社交能力、康复能力；

第三节 心理健康的维护 P20

第二章 大学生的学习心理 P31

第一节 学习与学习理论 P33

学习的本质：

- 学习的含义（定义）；
- 学习的类型（基本类型：知识学习、技能学习、社会规范学习，还有很多分类）；

学习的基本理论：

- 学习的生理机制、学习的行为理论、学习的认知理论；

大学生的学习特点：

学习内容专业性、学习目标的长远性、学习管理的自主性、学习过程的探索性、学习方式的多样性、学习应用的实践性；

大学生学习的基本过程和心理要素（看书上的图片）：

- 大学生学习的基本过程：
感知阶段、理解阶段、巩固阶段、运用阶段
- 大学生学习的基本要素及其特征：
认识因素、生理因素、动力因素、人格因素；
智力要素、非智力要素；
环境因素；

第二节 大学生学习心理剖析 P45

大学生的学习动机：

- 动机的含义与分类；
- 学习动机及其主要理论（一堆理论了解一下）；
- 大学生学习动机的特点：
多元性、社会性、易变性、转变性；

大学生学习方法和学习策略：

- 大学生学习的认知策略：
 1. 把握记忆规律；
 2. 合理组织材料；
 3. 运用认知技巧；
 4. 课程学习的PQ4R法；
 5. 在互动和实践中掌握知识技能；
- 大学生的资源管理策略：
 1. 时间管理策略与学习计划制定；
 2. 学习资源利用；

第三节 大学生学习心理问题的应对与调适 P57

第三章 大学生的情绪调适 P67

第一节 情绪与心理健康 P69

解读情绪：

- 情绪的内涵：
多成分组成、多维量结构、多水平整合；
- 情绪的状态：
心境、激情、应激；
- 情绪的功能：
适应功能、动机功能、组织功能、人际信号功能；

大学生的情绪特点：

- 情绪体验的敏感性与封闭性；
- 情绪表现的波动性和稳定性；
- 情绪表达的冲动性与掩饰性；

大学生情绪健康：

- 情绪健康的特征；
- 情绪健康的标准：一致性、时间性、稳定性、调控性；

- 大学生情绪健康的表现；

第二节 大学生情绪调适的理念与方法 P77

大学生的情绪调试方法（具体看书）：

- 自觉、理解、调试、反思；

第三节 消极情绪调适与积极情绪培养 P89

第四章 大学生的人格 P101

第一节 人格与心理健康 P103

人格的界定：

1. 能力
2. 气质
胆汁质、黏液质、多血质、抑郁质；
3. 性格
4. 内隐人格

人格测量方式与工具：

1. 外显人格测量：
卡特尔16种人格因素测量
MBTI人格测量量表
艾尔森人格问卷
大五人格测试
2. 内隐人格测量：
投射测试：罗夏墨迹测试、主题统觉测试；
内隐联想测试；

第二节 大学生的人格特征 P118

第三节 大学生健全人格的塑造 P126

第五章 大学生的自我意识 **P139**

第一节 大学生的自我意识 **P141**

自我意识的含义：自我意识的定义及结构：

- 1. 物质自我、社会自我、精神自我、集体自我与关系自我；
- 2. 可达到的自我、理想自我、应该成为的自我和不想成为的自我；
- 3. 自我认识、自我体验、自我调控；

第二节 大学生认识自我的途径与方法 **P152**

第三节 大学生自我意识的发展与完善 **P160**

大学生自我同一性的形成与发展：

- 1. 大学时期是形成与发展自我同一性的重要阶段；
- 2. 大学生自我同一性形成与发展的重要特点；
- 3. 自我同一性对大学生成长的作用；

第六章 大学生的生涯规划 **P173**

第一节 大学生与生涯规划 **P175**

生涯规划的相关理论：

帕森斯特质因素论、霍兰德人格类型论、舒伯的生涯发展理论、施恩的职业锚理论

第二节 大学生生涯规划的模式与步骤 **P185**

第三节 大学生择业心理偏差与调适 **P204**

第七章 大学生的人际交往 **P209**

第一节 建立良好人际关系的重要性 **P211**

第二节 大学生人际交往的特点 **P217**

影响大学生人际交往的因素：

- 1. 人际吸引因素：
 - 相似、互补、临近、熟悉；
- 2. “人缘儿”的特征：
 - 仪表堂堂、能力出众、个性美好；

第三节 大学生人际交往的心理效应与策略 P225

警惕人际关系中的负性心理：

自卑心理、依赖心理、怯懦心理、猜疑心理、逆反心理、排他心理、虚假心理、利用心理、冷漠心理、危机心理；

善用人际交往中的心理效应：

首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板效应、投射效应、暗示效应、海格力斯效应（冤冤相报）；

遵守人际交往规则：

诚实正直、平等互助、宽容忍让、谦虚公正

合理应用人际交往策略：

了解健康的人际交往模式、培养积极交往的态度、学会微笑与倾听、常常感激与赞美、注意“特殊对待”、适度自我曝光、掌握批评的艺术、选择合适的交谈形式

第八章 大学生性心理与恋爱心理 P239

第一节 大学生性心理的发展与特点 P241

性心理及其发展阶段、大学生性心理的特征、性别角色和社会化

第二节 大学生性心理问题的自我调适 P248

第三节 促进大学生恋爱心理健康发展 P255

第四节 在亲密关系中成长 P266

对爱情本质的理解：**爱情三角理论**；

第九章 大学生压力管理与挫折应对 P277

第一节 压力和挫折对心理活动的影响 P279

科学认识压力与挫折：

什么是压力、什么是挫折、科学认识压力和挫折

压力和挫折对生理与心理的影响：

压力的分类、压力和挫折对生理的影响、压力和挫折对心里的影响

压力和挫折对于成长的意义：

- 1. 压力和挫折为生活提供动力
- 2. 压力和挫折为成长提供动力
- 3. 压力和挫折带来激励和挑战

第二节 大学生压力和挫折的产生与特点 P288

第三节 压力管理和挫折应对 P291

自我应对：

觉察压力、觉察压力反应、评估压力，认知重构、选择反应，处理问题；

减压策略：

- 1. 放松技术：
呼吸放松，冥想放松，视觉想想，系统肌肉放松、瑜伽、太极拳等放松方式
- 2. 音乐减压
- 3. 运动减压
- 4. 接触疗法、
- 5. 艺术疗法、休息减压、自然减压等

求助专业机构

有效自我管理

第十章 大学生心理障碍与心理异常 P305

第一节 心理障碍与心理异常 P307

第二节 大学生心理障碍的诱因与应对 P315

大学生心理障碍的诱因：

生理因素、社会因素、心理因素（具体看书）

大学生心理障碍的应对：

端正心理保健态度、学习自我调节方法、强化社会支持系统、善于适时主动求助；

第三节 大学生常见心理障碍及其干预 P323

一堆心理问题，直接翻书去看！

第十一章 大学生心理咨询 P343

第一节 心理咨询的内涵与性质 P345

心理咨询的内涵与特点、心理咨询和心理治疗的关系（P348 图表）

第二节 大学生心理咨询的过程、形式和内容 P348

第三节 大学心理咨询机构与求询 P355

第十二章 大学生心理危机应对与生命教育 P367

第一节 大学生心理危机的表现 P369

第二节 大学生心理危机的预防与应对 P376

第三节 人生意义与生命的价值 P383