

高等教育心理学考点精髓:第十一章大学生心理健康教育教师资格证考试 PDF转换可能丢失图片或格式, 建议阅读原文
https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E9_AB_98_E7_AD_89_E6_95_99_E8_c38_647634.htm 第十一章 大学生心理健康教育

1.大学生的心理健康的标准是什么?(313,314-318)智力发展正常,具有浓郁的学习兴趣.了解自我并悦纳自我,自我发展意识良好.能控制和合理的表达情绪.和谐的人际关系.具备和谐统一的人格.良好的环境适应能力.心理行为符合年龄特征.具有高尚的伦理道德精神.

2.心理健康对大学生的发展有何重要意义(318-320)?大学阶段是人才发展的重要阶段.大学生不仅要自主地解决人生难题,要开始独立地面对现实的时候,还将面临一系列的人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职择业准备、交友恋爱等.这些人生课题的完成,与大学生的身心健康有着密切的关系.因此心理健康是社会发展的需要,是大学生实现人生理想的前提,是个体健康成长的需要,是学好科学文化知识的前提,是大学生生活需要和快乐生活的基本条件,是深化素质教育的需要是素质教育的重要组成部分.总之,心理健康关系到大学生的素质、人才质量及国家和民族的未来.加强大学生心理健康教育既有现实的紧迫性,更具有深远的历史意义.

3.试析大学生心理发展的特点(320-322).

心理发展的过渡性特点-多数大学生的心理正处于迅速走向成熟但还未实现完全成熟的时期.一方面大学生智力发育趋于成熟.另一方面,在心理内容的关键方面还带有明显的稚嫩性和盲从性.

心理发展的可塑性特点-大学阶段是学生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期.在这一时期,大学生心理发展普遍存在着不稳定、可塑性大的特点.心

理发展的两面性特点-大学生的主要心理特点具有两面性,既有积极面也有消极面.心理发展阶段性特点-不同年级的大学生系列6发展有明显的不同,呈现出阶段性的特点.(1)适应期-入学适应是大学新生都要经历的第一难关,时间长短因人而异,一般为一个学期左右.(2)发展期-经过一段时期的调整适应后,大学生进入稳定发展阶段,这是大学生生活最主要、最长久的时期,基本持续到大学毕业前夕.(3)成熟期-大学生经过3~4年的生活和学习,世界观、人生观逐步形成,心理逐渐成熟.但是,这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段,他们需要面临新的心理适应.这时他们的心理特点主要是紧迫感、责任感和忧虑感.

4.大学生常见的心理问题有哪些(323-325)?

心理问题是各种心理异常及行为的情形.现实生活中的每个人都在一定程度上存在心理问题.心理问题是普遍存在的,只是程度不同而异.

- 1.环境适应问题
- 2.学习压力问题
- 3.人际关系问题
- 4.感情问题
- 5.求职择业问题

5.谈谈影响大学生心理健康的因素(330-334).

影响大学生心理健康的原因,既有个体生理、心理等内在原因,又有社会、家庭、学校等外在原因.

(一)影响大学生心理健康的内因

- 1.生理因素包括先天遗传因素、生物因素、脑损伤.
- 2.心理因素包括认知态度、自我意识、性格特征和情绪.

(二)影响大学生心理健康的外因包括家庭因素、学校因素和社会因素

总之,造成大学生心理问题和心理障碍的原因是多方面的,生理、心理、社会因素时常交织在一起,相互联系,相互影响.

6.试述增进大学生心理健康的途经和方法(335-339)

(一)加强大学生心理健康教育

- 1.系统开设心理健康教育课程
- 2.运用多种宣传手段普及心理健康知识
- 3.积极开展心理咨询活动
- 4.增强教师的心理健康意识

(二)加强大学生的自我心理

保健1.树立正确的人生观和世界观2.建立合理的生活次序-学习负担要适量,生活节奏要合理3.加强心理卫生知识的学习与应用4.建立积极的自我概念5.改善人际关系6.增强环境适应能力.掌握自我心理调节的方法-自我激励法、合理宣泄法、自我代偿法、幽默化解法和自我升华法。相关资料：高等教育心理学考点精髓章节知识汇总 教师资格证考试高等教育心理学知识章节汇总 相关试题：高等教育心理学试题及答案章节(1-8) 高等教育心理学考试模拟试题及答案3套 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com