

<<大学生心理教育与发展>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理教育与发展>>

13位ISBN编号：9787030219992

10位ISBN编号：7030219996

出版时间：2008-7

出版时间：科学出版社

作者：程玮 编

页数：385

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>

<<大学生心理教育与发展>>

前言

在当今社会中，随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧以及多元文化和价值冲突的加深，“心理健康”已成为人们生活中的一个重要主题。

在我国人民的生活中心理学正从可有可无的“调味品”转变成不可缺少的“必需品”。

特别是在21世纪，我们建设小康社会，心理知识和心理教育、训练必将对个体、团体、家庭、社会产生无可替代的重要作用。

目前，学生的心理健康及其教育问题也越来越受到来自学校、家庭和社会等方面的重视。

教育部在2001年3月颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，阐明了在高校开展心理健康教育的重要性和紧迫性。

大学生作为一个正在接受高等教育的青年群体，既代表着先进青年的精神风貌，更预示着国家和民族的未来，他们的心理健康状况如何有着特别的意义。

大学阶段不仅是青年学生心理发展的转折时期，也是其个性完善或重塑的关键时期，面对竞争日趋激烈的社会环境，如何培养青年学生的健康心态是当前高等教育需要承载的最为重要和迫切的核心职责。

现在，大学生也普遍意识到，现代社会给他们提供了充分施展自我才能的舞台，提供了多方面发展的机遇，但现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争，更重要的是心理素质、健全人格的较量。

究竟如何衡量心理健康，如何看待心理问题，又如何提高心理素质，增强应对心理困扰的能力等，大学生还存在不少疑虑和困惑，这就需要通过系统学习心理学的基础知识，掌握科学的心理调适方法，才能有效维护心理健康，促使心理健康的发展。

本书的结构设计遵循了大学生身心发展的规律和认知规律，紧密联系大学生的生活实际，理论适度、注重实践。

本书以大学生心理健康成长为主线，围绕大学生心理发展的特点，运用心理学基本理论从心理健康概述、自我认知、优在发展、积极调适等方面，系统介绍了大学生在学习生活中遇到的各种常见的心理问题及其表现、诱发原因及调适的方法。

本书包括十四章，四个单元，既相对独立又统为一体，结构严密，内在逻辑性强。

单元一为心理健康篇，主要内容为心理健康的基础知识，如心理健康概述、心理疾病的诊断与防治、心理测验与心理咨询等；单元二为自我认知篇，主要探讨大学生心理发展的特点，帮助学生更加科学地全面的认识自己，培养自立自强的良好心理品质；单元三为心理发展篇，主要从发展的角度看待大学生成长中面临的主要问题，如人际交往、恋爱及性心理等比较常见的问题；单元四为心理调适篇，主要针对大学生现实生活中的心理困扰，学会如何合理地进行心理调适，在生活中塑造积极向上的心态。

此外，在每一个单元后面设置了相应的心理辅导训练工作坊。

<<大学生心理教育与发展>>

内容概要

本书以大学生的心理健康成长为主线，围绕大学生心理发展的特点、运用心理学基本理论从心理健康概述、自我认知、优在发展、积极调适等方面，系统介绍了大学生在学习生活中遇到的各种常见的心理问题及其表现、诱发原因及调适的方法。

本书包括14个章节，4个单元：单元一包含的内容主要为心理健康的基础知识、心理疾病的诊断与防治、心理测验与心理咨询等；单元二主要探讨大学生心理发展的特点，帮助大学生更加科学地、全面地认识自己，培养自立自强的良好心理品质；单元三主要从发展的角度看待大学生成长中面临的主要问题，如人际交往、恋爱及性心理等比较常见的问题；单元四主要针对大学生现实生活中的心理困扰，学会如何合理地进行心理调适，在生活中塑造积极向上的心态。

本书是面向普通高等学校大学生心理健康教育的教材类用书。

主要读者对象是大学生或对心理学有一定兴趣，想了解心理学基本知识的青少年。

<<大学生心理教育与发展>>

书籍目录

前言第一单元 走进心理健康 第一章 大学生心理教育概述 第一节 心理健康概述 第二节 大学生心理发展特点与心理健康教育 第二章 大学生心理咨询 第一节 心理咨询的一般界说 第二节 心理咨询的理论与方法 第三节 心理咨询的具体方法 第四节 大学生心理自助与互助 第三章 心理测验 第一节 心理测验概述 第二节 大学生常用的心理测验 第三节 心理测验的选取与注意事项 第四章 大学生心理疾病的诊断与案例分析 第一节 心理疾病概述 第二节 大学生心理疾病的诊断与防治 第三节 大学生心理问题案例分析 心理辅导训练工作坊一：自杀危机预防干预 第二单元 认识自我篇 第五章 大学新生入学适应与心理健康 第一节 适应的心理学研究 第二节 大学新生适应不良及心理调适 第六章 大学生的人格发展与教育 第一节 人格概述 第二节 人格理论 第三节 大学生常见的人格问题与矫正 第七章 大学生的自我意识发展 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识发展的特点 第三节 塑造健全的自我意识 第八章 大学生职业生涯规划与择业心理 第一节 职业生涯规划概述 第二节 大学生择业心理的一般问题 第三节 大学生职业发展与心理调适 心理辅导训练工作坊二：校园心理情景剧第三单元 发展篇 第九章 大学生的学习心理 第一节 学习的基本概念 第二节 大学生常见的学习问题及其调适 第三节 大学生学习方法的探索 第十章 大学生人际交往心理 第一节 大学生人际交往概述 第二节 大学生人际交往常见的心理问题与调适 第三节 培养成功的交往能力 第十一章 大学生恋爱与性心理 第一节 爱情的心理学界说 第二节 培养健康的恋爱心理 第三节 大学生健康性心理的培养 第十二章 大学生挫折应对与意志力培养 第一节 挫折概述 第二节 意志力与大学生意志品质的培养 心理辅导训练工作坊三：塑造健康情绪第四单元 心理调适篇 第十三章 大学生情绪情感心理 第一节 情绪概述 第二节 大学生常见的情绪问题 第三节 健康情绪情感的培养 第四节 大学生良好情商的培养 第十四章 大学生的网络心理 第一节 大学生的网络心理特点 第二节 常见的网络心理障碍与调适 第三节 大学生健康网络心理的培养 自测网络成瘾，看看你是不是网虫 心理辅导训练工作坊四：减少网络依赖参考文献

<<大学生心理教育与发展>>

章节摘录

第一章 大学生心理教育概述本章导航台湾心理学家杨国枢指出：“对于贫穷落后国家而言，心理学是没有必要的‘奢侈品’，而在富裕文明社会中，心理学是‘必需品’”。

在当今社会中，随着生活节奏的加陕、社会竞争的加剧以及多元文化和价值理念冲突的加深，“心理健康”已成为人们生活中的一个主题。

在我国人民的生活中心理学正从可有可无的“调味品”转变成不可缺少的“必需品”。

特别是21世纪，我们建设小康社会，心理知识和心理教育、训练必将对个体、团体、家庭、社会产生无可替代的重要作用。

目前，学生的心理健康及其教育问题也越来越受到来自学校、家庭和社会等方面的重视。

大学生作为一个正在接受高等教育的青年群体，既代表着先进青年的精神风貌，更预示着国家和民族的未来，他们的心理健康状况如何有着特别的意义。

现在，大学生也普遍意识到，现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争，更重要的是心理素质及健全人格的较量。

但究竟如何衡量心理健康，如何看待心理问题，又如何提高心理素质，增强应对心理困扰的能力，等等，大学生还存在不少疑虑和困惑。

需要通过系统学习心理学的基础知识，掌握科学的心理调适方法，才能有效维护心理健康，促使心理健康的发展。

【本章要点】了解课程的主要学习任务及特点心理健康及心理健康教育的内涵大学生心理发展的特点及模式大学生作为一个正在接受高等教育的特殊群体，在完成学业深造的同时，还要经历一次重大的心灵成长，学会处理各种复杂的心理与行为适应的人生问题，因此，在大学生中开展心理健康教育，提高他们的心理素质，维护心理健康，也就显得非常重要。

<<大学生心理教育与发展>>

编辑推荐

《大学生心理教育与发展》是面向普通高等学校大学生心理健康教育的教材类用书。主要读者对象是大学生或对心理学有一定兴趣，想了解心理学基本知识的青少年。

<<大学生心理教育与发展>>

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>