

<<大学生心理健康实用教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康实用教程>>

13位ISBN编号：9787030230560

10位ISBN编号：7030230566

出版时间：2008-10

出版时间：科学出版社

作者：代祖良，李小薇 主编

页数：209

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>

## <<大学生心理健康实用教程>>

### 前言

随着党和政府高度重视大学生心理健康教育和高等院校课程设置的日渐完善与丰富，心理健康课程的设置正在或必将成为大学生的必修课程。

目前有关心理健康的教材不少，或侧重于理论知识，或侧重于能力训练，本书在编写中力求体现以下特点：（1）理论与实际相结合，可操作性强。

全书通过各知识点的讲授与大量的注重心理素质训练的设计，将心理健康的理论知识融化于具体可行的实践和训练之中，使学生融会贯通、学以致用。

（2）针对性强。

书中针对学生生活学习经常遇到的心理问题，设计了较多的心理互动与训练的内容，并要求学生在生活中不断体会、练习，以培养和提高学生的心理素质。

（3）注重学习的趣味性。

全书力求把科学的教学方法和提高学生的心理素质寓于教材的字里行间，应用有趣、幽默、原汁原味的心理健康小故事，引出心理问题和知识点，培养学生的学习兴趣，同时，通过自我发现之旅，启发和帮助学生了解自己、分析自己。

（4）充分发挥学生的学习主动性。

书中的每节开篇均以心理健康小故事导入，生动精彩，引人入胜，有利于激发学生的学习兴趣，引发学生的思考和关注，并通过由学生自己领悟故事中的心理健康意义，真正起到了“引发学生学习”的作用；另外，通过“心理互动与训练”，引导学生自主学习、自主训练，以充分发挥学生自主学习的作用。

本书可作为高职院校心理健康课程的教材，对于从事心理健康教育的教师、辅导员以及从事学生管理工作的教育工作者来说，也可以从此书中获得一些有用的资讯，同时也可为其他心理学爱好者提供一些训练和诊断方法，即作为一本心理健康的指导手册使用。

本书由昆明冶金高等专科学校、云南机电职业技术学院、云南艺术学院文华学院、云南德宏师范高等专科学校多年从事心理健康教育与咨询和思想政治教育工作的老师共同完成。

总体框架由代祖良、李小薇、朱丽芬、李志宏四位老师经反复研究讨论后确定。

代祖良、李小薇担任主编工作，朱丽芬、李志宏、祖文明、吕静担任副主编工作，统稿由代祖良、李小薇、朱丽芬负责，鲁克成担任主审工作。

各章的编者分别是：绪论，代祖良；第一章，张莹、王贵青、龙晓燕；第二章，李志宏；第三章，李小薇；第四章，朱丽芬；第五章，韩云萍；第六章，杨杰；第七章，祖文明、陶莹、孙晓璇；第八章，赵鸿蓉；第九章，吕静、赵科、安华萍、孙丽婷；第十章，周弦、赵袁唯嘉、杨明宏、张海清；第十一章，姜彩虹、王雪。

## <<大学生心理健康实用教程>>

### 内容概要

本书以提高大学生心理素质为目标，根据心理学、教育学、团体辅导的理论和方法，针对大学生普遍存在的自我认知、学习、情绪、人际、挫折、个性等方面的问题，介绍了心理学的理论、自我诊断以及自我训练的方法和技巧。

全书融理论性、启发性、操作性为一体，并附有大量心理健康小故事。

本书可作为高职院校心理健康课程的教材或教学参考用书，也可作为从事教育、心理学等方面工作的专业人员的参考书。

## <<大学生心理健康实用教程>>

### 书籍目录

前言绪论第一章 自我意识发展：寻求生命的突破 第一节 了解自我 第二节 分析自我 第三节 完善自我第二章 适应心理训练：打破囚禁你的城堡 第一节 认识你的适应能力 第二节 解开制约你适应能力的绳索 第三节 提高你的适应能力第三章 学习心理方程：找到最佳突破点 第一节 认识学习 第二节 学会学习 第三节 提高你的学习能力第四章 情绪心理调节：快乐从心开始 第一节 认识你的情绪 第二节 识别与表达情绪 第三节 管理你的情绪第五章 交际心理对策：走出生命的孤岛 第一节 认识人际交往 第二节 透视交往中的不良心理 第三节 提高你的人际交往能力第六章 两性心理会诊：亚当与夏娃的困惑 第一节 谈“情”说“爱” 第二节 谈“性”色不变 第三节 学会“爱”的艺术第七章 挫折心理应对：苦难也是一笔财富 第一节 认识挫折 第二节 应对挫折 第三节 提高你的挫折承受力第八章 网络心理健康：做网络的文明使者 第一节 认识你的网络行为 第二节 管理你的网络行为 第三节 做网络的文明使者第九章 个性心理完善：竖起成熟的标尺 第一节 破解性格密码 第二节 走出性格阴影 第三节 优化你的性格第十章 职场心理秘诀：机会总是给有准备的人 第一节 规划你的职业生涯 第二节 做好求职择业的心理准备 第三节 实现你的职业目标第十一章 生存心理盘点：体验生命价值 第一节 认识生命的意义 第二节 体验人生的价值 第三节 提升你的生存能力主要参考文献

章节摘录

插图：网络对个体心理的影响，最重要的就是对个体人格的影响。

网络在构建个体良好人格方面起到了积极作用：1．增强了个体的主体意识网络时代的虚拟现实激发了个体的自我意识，网络信息化特征强化了个体的平等意识和竞争意识，网络对人才的高标准要求促使个体形成强烈的求知意识。

2．更新了个体的价值观念信息网络是一种对思想产生巨大影响的媒体，它的跨时空性、多极主体性、双向交互性的特点，客观上帮助个体逐步树立了开放观念、平等观念、效率观念和全球观念等现代观念。

3．使个体人格素质现代化促使个体自觉地感知现代生活，主动地创造现代生活，逐步形成适应网络时代的自主独立、开拓进取、创造创新的现代人格素质。

<<大学生心理健康实用教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康实用教程》由科学出版社出版。

<<大学生心理健康实用教程>>

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>