

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787209066853

10位ISBN编号：7209066853

出版时间：2012-8

出版时间：山东人民出版社

作者：朱海娟 等主编

页数：190

字数：190000

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>>

内容概要

《十二五普通高等教育规划教材：大学生心理健康教育》运用心理学及相关科学的理论，针对当前大学生在学习、情绪情感、人际交往、恋爱、职业选择等方面遇到的矛盾和问题，在介绍较系统的理论知识基础上提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的心理健康原则和方法，以便使读者能更好地了解一些心理健康方面的知识，更好地认识自己，从而提高自己的心理素质并健全人格，增强自身承受挫折、适应环境的能力。

本书围绕大学生的，心身发展特点与生活实际而编写，内容深入浅出、通俗易懂，具有很强的可读性和可操作性。

本书既可作为高校教材使用，也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长参考，还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康状况概述

第一节 心理健康对大学生发展的作用

- 一、心理健康是大学生身心健康发展的需要
- 二、心理健康是大学生成才的基础
- 三、心理健康是大学生适应社会的需要

第二节 心理健康的有关理论

- 一、什么是健康
- 二、什么是心理健康
- 三、大学生心理健康的标准
- 四、理解大学生心理健康的标准应注意的几个问题

第三节 大学生常见的心理问题及调适

- 一、当前大学生的心理健康概况
- 二、大学生常见的心理问题
- 三、心理问题的原因分析
- 四、建立有效的大学生心理救援机制

第二章 大学生生命教育

第一节 认识生命敬畏生命

- 一、生命的含义
- 二、人类生命的层次
- 三、人类生命的特征
- 四、人类生命与生态环境
- 五、死亡的定义
- 六、对死亡认知的种类

第二节 寻找价值发展生命

- 一、生命教育的种类
- 二、生命价值观
- 三、生命的价值体现

第三节 超越生命升华生命

- 一、超越意识
- 二、超越生命的方式
- 三、生命的潜能

第三章 大学生自我意识与心理健康

第一节 自我意识概述

- 一、自我意识的定义
- 二、自我意识的分类
- 三、自我意识的形成过程
- 四、大学生自我意识发展的特点

第二节 大学生自我意识发展常见的困扰

- 一、大学生自我意识发展中的矛盾与统一
- 二、大学生自我意识发展的常见困扰

第三节 自我意识的完善

- 一、健全自我意识的标准
- 二、自我意识完善的途径

第四章 大学生学习与心理健康

第一节 学习心理概述

<<大学生心理健康教育>>

- 一、学习的含义
- 二、大学生学习的特点
- 三、大学生学习与心理健康的关系
- 四、影响大学生学习的因素
- 五、学习动机
- 第二节 大学生常见的学习问题及调适
 - 一、学习动机缺乏及调适
 - 二、学习动机过强及调适
 - 三、注意力不集中及调适
 - 四、学习焦虑及调适
 - 五、考试焦虑及调适
 - 六、学习疲劳及调适
- 第三节 大学生学习策略及学习能力的培养
 - 一、学习策略
 - 二、学习能力
- 第五章 大学生人际交往与心理健康
 - 第一节 大学生人际交往概述
 - 一、大学生人际交往的含义
 - 二、大学生人际交往的意义
 - 三、大学生人际交往的特点
 - 四、大学生人际关系的类型
 - 五、大学生人际关系的不适表现
 - 第二节 影响大学生人际交往的因素
 - 一、环境因素
 - 二、心理因素
 - 三、外表因素
 - 四、其他因素
 - 第三节 大学生人际交往能力的培养
 - 一、人际交往的一般原则
 - 二、掌握人际交往的技巧
 - 三、优化个性品质
 - 四、调整心理状态
- 第六章 大学生恋爱与心理健康
 - 第一节 大学生恋爱心理特点
 - 一、爱情
 - 二、大学生恋爱的特点
 - 三、大学生的恋爱动机
 - 第二节 大学生恋爱中存在的问题
 - 一、大学生恋爱常见的心理问题
 - 二、大学生恋爱的误区
 - 第三节 大学生恋爱心理的调适
 - 一、正确对待恋爱
 - 二、爱的能力的学习
 - 三、恋爱挫折的处理
- 第七章 大学生性心理与心理健康
 - 第一节 性心理概述
 - 一、性的概述

<<大学生心理健康教育>>

二、性心理

第二节 常见的性心理困扰及调适

一、大学生性心理现状

二、常见的性心理困扰及调适

第三节 性心理健康及维护

一、性心理健康的含义和标准

二、维护大学生性心理健康的途径

三、大学生性病、艾滋病的预防

第八章 大学生情绪与心理健康

第一节 情绪概述

一、情绪的含义及产生原因

二、情绪的分类

三、情绪的功能

第二节 大学生情绪的特点及困扰

一、大学生的情绪特征

二、大学生常见的情绪困扰

三、大学生不良情绪的影响因素

第三节 情绪的自我调节方法

一、情绪与身心健康

二、健康情绪的标准

三、情绪的自我调节方法

第九章 大学生职业生涯规划与心理健康

第一节 职业与职业生涯规划

一、职业定义及功能

二、职业的分类

三、职业生涯规划

第二节 大学生职业生涯与规划

一、大学职业发展的阶段性

二、大学生职业生涯规划的决策与实施

三、职业规划书的写作

第三节 大学生择业的心理问题及调适

一、大学生职业生涯选择中的心理问题

二、大学生择业的心理调适

参考文献

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

朱海娟、张伯华主编的《大学生心理健康教育》运用心理学及相关科学的理论，针对当前大学生在学习、情绪情感、人际交往、恋爱、职业选择等方面遇到的矛盾和问题，在介绍较系统的理论知识基础上提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的心理健康原则和方法，以便使读者能更好地了解一些心理健康方面的知识，更好地认识自己，从而提高自己的心理素质并健全人格，增强自身承受挫折、适应环境的能力。

本书围绕大学生的，心身发展特点与生活实际而编写，内容深入浅出、通俗易懂，具有很强的可读性和可操作性。

本书既可作为高校教材使用，也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长参考，还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

<<大学生心理健康教育>>

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>