

<<新编大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787302237099

10位ISBN编号：7302237093

出版时间：2010-8

出版时间：清华大学出版社

作者：张成山，江远 主编

页数：311

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>



## <<新编大学生心理健康教育>>

### 内容概要

本书以国内外心理健康研究的新成果、新信息为基础，融入了长期从事大学生心理健康教育教师的经验，具有较强的时代性和针对性，是紧密结合大学生的心理特点，密切关注大学生的心理发展状况，适应大学生心理素质现状的心理健康教育教材。

本教材还体现如下特色：在国内高校率先进行了大学生心理健康教育语码转换式双语教学的尝试，通过双语教学强化心理健康教育相关概念；内容通俗易懂，去专业化；从我国实际出发，所写章节注重反映我国大学生的实际情况。

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 大学生心理健康概述 一、心理健康的含义与标准 二、大学生心理健康状况与常见问题 三、影响大学生心理健康的因素分析 第二节 大学生心理与生理发展特点 一、大学生生理发展的一般特点 二、大学生心理发展的一般特点 第三节 大学生心理健康教育导向 一、大学生心理健康教育的目标 二、大学生心理健康教育的意义 三、大学生心理健康教育的原则

第二章 大学生学业成就与心理健康 第一节 大学生学习与学习心理概述 一、学习概述 二、大学的学习特点 三、当代大学生学习心理的特点 第二节 大学生学习的心理问题及其调适 一、学习动机不当与调适 二、学习效能感不强与调适 三、考试焦虑与调适 四、注意力不集中与调适 第三节 大学生学习能力的培养 一、树立科学的学习观 二、掌握科学的学习方法

第三章 大学生的人际交往心理 第一节 人际交往概述 一、什么是人际交往 二、大学生的人际交往 三、交往需要的有限性 第二节 人际交往的产生与发展 一、人际吸引的条件 二、人际交往理论 三、人际关系的发展 第三节 保持良好人际关系的途径 一、人际关系的原则 二、建立良好人际关系的途径 第四节 人际冲突及其调适 一、人际冲突的发生 二、人际关系的破裂 三、人际关系的改善

第四章 大学生的恋爱与性心理 第一节 爱的心理实质 一、爱情的生物性 二、爱情的社会性 第二节 大学生恋爱的影响因素及其特点 一、大学生恋爱的影响因素 二、大学生恋爱的基本特点 第三节 大学生恋爱的心理调适 一、失恋 二、单恋 三、三角(多角)恋爱 第四节 大学生的性心理 一、性心理的过程及其理论 二、大学生的性心理 三、大学生性心理的调适

第五章 互联网与大学生心理健康 第一节 互联网与大学生 一、互联网的形成与发展 二、互联网的特征 三、互联网的影响 第二节 大学生网络心理及其调适 一、大学生上网心理 二、大学生上网的情况分析 三、大学生的网络心理障碍及其调适

第六章 大学生的职业心理与生涯规划 第一节 大学生职业心理概述 一、职业和职业心理结构 二、职业选择和职业生涯发展的理论 三、大学生职业心理发展的特点 第二节 大学生的就业心理偏差和调适 一、大学生的就业心理偏差 二、大学生就业心理偏差的原因分析 三、大学生解决就业心理偏差的策略 第三节 大学生职业生涯的规划 一、认识职业生涯规划 二、确定职业发展方向 三、认清自我,了解自我,正确进行职业分析 四、合理选择的做出 五、构建合理的知识结构,培养职业需要的实践能力 六、开展就业及求职技能训练 七、职业生涯规划应注意哪些问题

第七章 大学生的自我意识与发展 第一节 大学生自我意识的发展与特点 一、自我意识的概述 二、大学生自我意识的发展 三、大学生自我意识的发展特点 第二节 大学生自我意识的矛盾与调适 一、主观的我和社会的我之间的矛盾 二、现实的我和理想的我之间的矛盾 三、自尊与他人认同之间的矛盾 四、自立和依附他人之间的矛盾 第三节 大学生的自我教育 一、正确地认识自我 二、客观地对待自我 三、积极地改造自我 四、不断地完善自我

第八章 大学生健康人格的塑造 第一节 人格的概述 一、人格及其特征 二、人格的结构 第二节 大学生不良人格及调控 一、自我中心 二、自卑 三、懒散 四、偏激 五、急躁 第三节 大学生人格障碍及其矫治 一、人格障碍的表现模式 二、人格障碍的类型 三、人格障碍的自我矫正方法 第四节 大学生健康人格的自我塑造 一、健康人格的特征 二、大学生健康人格的塑造

第九章 大学生审美心理的塑造 第一节 审美与大学生的人生发展 一、美的含义 二、审美与审美心理 三、审美对大学生人生发展的意义 第二节 大学生的审美心理 一、大学生审美心理的一般特征 二、大学生审美心理存在的问题 三、大学生审美心理问题的成因 第三节 大学生健康审美心理的塑造 一、把握时代要求,树立健康的审美观 二、加强知识积累,提高审美修养 三、完善心理结构,增强审美能力 四、建设校园文化,营造良好的审美氛围

第十章 大学生的情绪及挫折的应对 第一节 大学生的情绪与心理健康 一、情绪的理论 二、大学生情绪发展的种类和特征 三、大学生消极情绪的表现及其产生原因 四、调适大学生消极情绪的对策 第二节 大学生的挫折心理 一、挫折理论 二、挫折引发的消极情绪反应 三、大学生挫折心理自我调适的方法

第十一章 大学生心理咨询与心理危机干预 第一节 心理咨询的概述 一、心理咨询的概念 二、心理咨询的类型 三、心理咨询的原则 四、心理咨询的作用 第二节 大学生心理咨询 一、我国大学生心理咨询工作产生的背景及其发展 二、我国大学生心理咨询机构的模式 三、我国大学生心理咨询的主要内容 四、正确地认识和对待心理卫生咨询工作 第三节 大学生心理危机干预 一、危机及其特点 二、大学生的危机与干预 三、大学生自杀危机与干预参考文献后记





## <<新编大学生心理健康教育>>

### 后记

随着时代的发展和社会的进步,当代大学生在面对学业、发展、生活、劳动、恋爱、交往、就业等一系列现实问题时,需要有良好健康的个性心理以正确认识和适应复杂的生活现实,这是营造健康和谐的生活,发挥心理潜能,提升创造力的重要条件。

本章将告诉你什么是健康,什么是心理健康,心理健康的标准是什么,大学生心理和生理发展的特点,以及大学生心理健康教育的目标、原则、内容、途径、方法等方面的内容。

第一节大学生心理健康概述  
随着我国改革开放和社会主义现代化建设事业的深入发展,以及社会主义市场经济体制的建立和逐步完善,社会各方面的竞争也日趋复杂和激烈,导致人们的观念意识和情感态度起伏多变,各种利益关系上的矛盾和冲突表现出越来越多势态,人与人之间的关系因此也日趋复杂。在这种激烈复杂的社会变革之下,如果人们不会正确认识自我和社会现实,不能很好协调生活中遇到的各种矛盾和问题,势必会在心理上引起很大的不适。

并且,如果这种心理上的不适得不到及时的调节和排除,长期压抑下去,还会演变成严重的心理问题,并有可能导致极端行为的发生。

大学生是社会中的一个特殊群体,他们既要面对校外复杂的社会及其关系,又要面对校内学习、生活、劳动、活动、品德、婚恋、人际交往等方面的具体问题;既要考虑自己未来的生活、人生、事业,特别是自己最紧迫、最现实的就业问题,又要考虑自己随年龄增长需要对家庭和父母承担的责任。

他们面临或遇到各种矛盾、困难及不顺心的事情是常有的。

怎样避免、消除由各种矛盾引发而来的心理压力及由此造成的心理危机或心理障碍,增进心身健康,减少和预防精神疾患及心身疾病的发生,成为各高校共同面临和迫切需要解决的问题。

大学生的心理健康教育,是解决这一问题的有效措施。

<<新编大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《新编大学生心理健康教育(第2版)》是高等院校公共基础特色教材系列。



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>