

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787561543825

10位ISBN编号：7561543824

出版时间：2012-12

出版时间：厦门大学出版社

作者：陈济川

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>

<<大学生心理健康教程>>

内容概要

陈济川编著的《大学生心理健康教程》在编撰过程中，力求结合新办本科师范院校的特点，针对大学生心理健康教育方面存在的问题予以指导，具有较强的实用性。

《大学生心理健康教程》包括正文十章及三个附录。

第一章主要阐述大学生心理健康的意义与价值，常见心理问题及其调适方法，常见精神疾病及其处理方法，心理咨询的理论、原则和方法等；第二章主要阐述大学生人格特征及大学生人格健全的标准，人格自我健全及人格障碍自我矫正的方法等；第三章主要阐述大学生情绪的特征，常见情绪障碍类型及处理方法，情绪控制与调节的方法等；第四章主要阐述自我意识的概念、特征，大学生自我意识发展的困扰及其形成原因，健康自我意识培养的方法等；第五章主要阐述适应、应激、自我防御机制的概念，大学生常见的适应问题及其原因，应对挫折的能力等；第六章主要阐述大学生人际交往的特点和作用，增进大学生人际关系的技巧，人际交往心理障碍的调适方法等；第七章主要阐述大学生学习心理的特点，科学用脑的方法和适合自己的学习技巧等；第八章主要阐述大学生性心理的发展及表现，大学生的爱情与婚恋观，树立正确的恋爱观及常见性心理障碍调适方法等；第九章主要阐述生命的意义、大学生心理危机的表现，及大学生心理危机的干预与预防等方面的问题。第十章主要阐述职业生涯的概念、特性及各发展阶段的特点，让学生学会规划自己的职业生涯，克服常见的择业心理困惑等。

附录是大学生心理健康及教与学心理案例，以及一些常用的心理量表，读者可以阅读参考。

<<大学生心理健康教程>>

作者简介

陈济川，男，1959年12月生，福建霞浦人。

宁德师范学院教授。

华东师范大学高级访问学者。

从教30年来。

先后发表50余篇学术论文。

出版《运动生理学教程》、《大学生健康教育》、《健康的测评与维护教程》、《慢话健与美》和《大学生就业指导教程》等部著作；曾荣获宁德市第三届社会科学优秀成果二等奖和“宁德市优秀教育工作者”、“宁德市首届优秀青年专业技术人才”、“宁德市第二届专业技术拔尖人才”等称号。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一章 心理健康概论 第一节 心理健康概述 一、心理健康的概念 二、心理健康的评估方法 三、大学生心理健康的标准 四、心理健康的意义与价值 第二节 常见心理问题及其调适 一、常见心理问题的类型和特征 二、如何面对自身的“心理问题” 三、常见心理问题的成因和自我调适方法 四、心理疲劳、一般性焦虑、一般性抑郁、自我关注、心理固着及应对方式 五、心理异常的判断和克服 第三节 常见精神疾病及其处理 一、神经症的特征及处置 二、精神分裂症的特征及处置 第四节 心理咨询 一、心理咨询的概念 二、心理咨询的类型 三、心理咨询的功能 四、心理咨询基本原则 五、心理咨询的主要理论与方法 课后练习 教学方法与手段

第二章 人格与心理健康 第一节 大学生的人格特征 一、什么是人格 二、大学生的人格特征 三、人格发展的影响因素 四、认知风格与认知能力的差别 五、人格测验 第二节 大学生的人格健全 一、人格健全的标准 二、健全人格的评价标准 三、大学生人格自我健全的方法 第三节 人格障碍及其矫正 一、人格障碍的特征和类型 二、人格障碍的自我矫正方法 课后练习 教学方法与手段

第三章 情绪与心理健康 第一节 人类情绪与大学生情绪特征 一、人类情绪的产生与分类 二、大学生情绪特征 第二节 大学生常见的情绪障碍 一、紧张状态及其调适 二、焦虑及其调适 三、激动易怒及其调适 四、压抑苦闷及其调适 五、抑郁消沉及其调适 六、冷漠及其调适 七、虚荣嫉妒及其调适 八、挫折感及其调适 第三节 大学生情绪的控制与调节 一、情绪控制与调节的原则 二、情绪控制与调节的方法 课后练习 教学方法与手段

第四章 自我意识与心理健康 第一节 自我意识概述 一、自我意识的概念 二、自我意识的特征 三、自我意识的作用 四、自我意识的心理意义 五、大学生自我意识发展的特点 第二节 大学生自我意识发展的困扰 一、大学生自我意识发展困扰的主要表现 二、大学生自我意识发展困扰的原因 第三节 大学生健康自我意识的培养 一、树立正确的自我观 二、积极地悦纳自我 三、有效地控制自我 四、不断地超越自我 课后练习 教学方法与手段

第五章 适应与心理健康 第一节 适应与心理适应 一、适应、应激及心理适应的概念 二、心理适应的类型 三、自我防御机制 第二节 大学生常见的适应问题及其原因 一、大学生常见的适应问题 二、产生适应问题的原因 三、适应不良的人格心理特征 第三节 挫折与应对 一、挫折 二、提高心理适应能力 课后练习 教学方法与手段

第六章 人际交往与心理健康 第一节 交往与心理 一、交往概述 二、人际交往的作用 三、大学生人际交往现状 四、大学生人际交往的特点 第二节 增进大学生人际关系的技巧 一、影响人际交往的基本因素 二、人际交往的技巧 课后练习 教学方法与手段

第七章 学习心理与心理健康 第一节 大学生学习心理特点 一、学习的较高层次和专业定向性(智力发展高峰) 二、学习具有较大的主观能动性(主导学习动机) 三、学习目标选择的多样性(自我调控能力) 四、学习形式的多样性 五、学习具有研究和探索的性质(探索性) 第二节 学习态度问题及其调适 一、缺乏学习动机及其调适 二、缺乏自信及其调适 三、意志薄弱及其调适 第三节 学习技巧问题及其调适 一、学习方法不当及其调适 二、记忆力减退及其调适 三、注意力涣散及其调适 四、考试焦虑及其调适 第四节 科学用脑 一、保证睡眠时间 二、及时转移大脑兴奋中心 三、坚持体育锻炼 四、适当增加营养 五、不宜长时间地使用大脑 六、宜五官并用、手脑并用地学习 七、宜充分利用“最佳用脑时间” 课后练习 教学方法与手段

第八章 大学生的性心理及其心理卫生 第一节 大学生性心理的发展及表现 一、大学生性心理的发展 二、大学生性心理活动的表现 第二节 大学生的爱情与婚恋观 一、大学生恋爱意识发展的阶段 二、大学生恋爱的动因 三、大学生恋爱的心理特征 四、大学生恋爱心理的调适 第三节 性心理障碍的调适与辅导 一、大学生常见的性心理障碍 二、性心理的自我调节 三、性心理辅导 课后练习 教学方法与手段

第九章 大学生生命教育与心理危机应对 第一节 生命的意义 一、生命的本质 二、记忆是一种平衡态 三、人有来生吗 四、人生的意义释义 五、生活就是爱 六、生命就是一种境界 第二节 大学生心理危机 一、心理危机与心理危机干预的含义 二、大学生心理危机表现和成因 三、大学生心理危机的处置 四、大学生心理危机的预防和干预机制 课后练习 教学方法与手段

第十章 大学生职业生涯发展心理 第一节 什么是职业生涯 一、职业生涯的概念及特性 二、职业生涯发展的阶段 三、职业生涯规划 第二节 个人与职业匹配原理 一、个人与职业匹配过程和类型 二、人职匹配原理的工作机制 第三节 职业生涯规划 一、职业生涯规划的方法和步骤 二、如何落实规划 第四节 择业心理困惑 一、人际关系障碍 二、自

<<大学生心理健康教程>>

信心不足 三、不合理的预期 四、紧张与焦虑 课后练习 教学方法与手段附录一 大学生心理健康教育案例附录二 教与学的心理案例附录三 常用心理测量量表参考文献

<<大学生心理健康教程>>

编辑推荐

陈济川编著的《大学生心理健康教程》内容介绍：大学生涯对每一位大学生来说，都是一个无法割舍的人生体验。

在这里，不管他们愿意与否，他们都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。

但是，当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，会发现生活之舟是那么复杂，有时甚至是那么难以驾驭。

在痛苦的反思之后，有的人开始调整目标，重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。

积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。

因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。

<<大学生心理健康教程>>

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>