

<<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：9787562138907

10位ISBN编号：7562138907

出版时间：2008-2

出版时间：西南师大

作者：常春娣

页数：368

字数：300000

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

本书是21世纪高职高专教育规划教材，本书根据大学生的心理特点，有针对性地介绍心理健康知识，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题；帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成材、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，促进大学生全面素质的提高。

本书可供高等职业学校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校学生使用，也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理健康综述 心理自测 第一节 健康与心理健康 第二节 大学生心理特征及常见的心理问题 第三节 大学生健康心理培养 思考与练习 心理互动与训练第二章 大学生的自我意识与心理健康 心理自测 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识在发展中存在的问题 第三节 塑造健全的自我意识 思考与练习 心理互动与训练第三章 大学生的情绪与心理健康 心理自测 第一节 大学生情绪的特征 第二节 大学生中常见的情绪困扰及调适 第三节 大学生情绪的自我调控 思考与练习 心理互动与训练第四章 大学生的适应与挫折应对 心理自测 第一节 适应与挫折概述 第二节 大学生适应与挫折心理问题的表现及调适 第三节 大学生挫折应对及挫折承受力的培养 思考与练习 心理互动与训练第五章 大学生人际交往与心理健康 心理自测 第一节 大学生人际交往概述 第二节 大学生的人际交往心理误区与调适 第三节 大学生良好人际关系的建立与改善 第四节 大学生的网络人际交往与心理健康 思考与练习 心理互动与训练第六章 大学生健康人格塑造与心理健康 心理自测 第一节 人格概述 第二节 大学生常见的人格发展缺陷 第三节 健康人格的培养与发展 思考与练习 心理互动与训练第七章 大学生的学习与心理健康 心理自测 第一节 大学生学习心理概述 第二节 大学生在学习中的心理问题 第三节 培养健康的学习心理, 提高学习能力 思考与练习 心理互动与训练第八章 大学生的恋爱与性心理健康 心理自测 第一节 大学生恋爱和性心理 第二节 大学生恋爱和性心理问题 第三节 大学生恋爱和性心理调适 思考与练习 心理互动与训练第九章 大学生常见心理障碍识别与对策 心理自测 第一节 大学生心理问题产生原因 第二节 大学生常见心理障碍识别 第三节 大学生心理咨询与心理治疗 思考与练习 心理互动与训练 参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

第一章 心理健康综述第一节 健康与心理健康一、大学生心理健康教育的意义大学时期是人才成长发展的重要阶段，大学生要自主地解决人生难题，开始独立地面对真实的生活。

还将面临一系列人生重大课题，如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、求职择业准备、交友恋爱等。

而这些人生课题的完成，与大学生的身心发展有着密切的关系。

每个人在成长过程中都可能会出现各种各样的困惑，并由此产生一定的心理状态变化。

高校新生由于入学前过重的升学压力和学习竞争，心理相对脆弱，常常会出现内心矛盾，造成心理发展不平衡，带来不适感、焦虑感、压抑感等消极心理体验。

如果这些消极心理体验长期得不到缓解，就容易出现心理障碍，轻则影响正常的学习与生活，重则导致心理疾病，高校新生中出现心理问题和亚健康状态的比例较高，这些都属于正常现象。

但是如果不能及时有效地疏导和调节，势必严重地危害大学生的身心健康而造成后患。

因此，保持健康心理，优化心理素质，不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证，也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

<<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>