

<<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：9787811252354

10位ISBN编号：781125235X

出版时间：2008-8

出版时间：中国海洋大学出版社

作者：郑宝锦,马桂兰

页数：310

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

《大学生心理健康教育》的编写特点集中体现在以下五个方面：第一，教育发展性。心理健康教育是以开发学生身心潜能，完善和提高心理素质为宗旨的教育，所以始终以促进大学生积极适应、主动发展为目标。

第二，针对性。

紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际，成长经历、自我发展以及常见的心理障碍展开系统论述，不脱离具体的生活情景，为心理健康教育与辅导提供科学、实用的心理学原理与方法。

第三，系统性。

根据大学生心理素质发展的阶段性和连续性，构建了大学生心理素质教育的主要体系，即生活适应、学习心理、自我意识的发展、人际交往、人格成长、情结情感调控、挫折心理、恋爱和性心理、网络心理和职业规划等。

第四，实践性。

《大学生心理健康教育》编写者大都工作在大学生心理健康教育第一线，和大学生接触密切，一些案例直接来自所接触的学生，所以，《大学生心理健康教育》能够从学生心理健康问题产生的根源入手，以培养心理健康自我维护能力为主要目标，体系清晰、内容简练、通俗易懂，很多具体方法具有可操作性。

第五，集体性。

《大学生心理健康教育》是集体智慧的探索和总结，由众多经验比较丰富的教师反复研究修改、合作编写而成。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章 大学生心理健康概述第一节 现代社会与心理健康第二节 健康新理念第三节 大学生心理健康的问题第四节 大学生心理健康的维护第二章 大学生适应心理及调适第一节 适应概述第二节 大学生适应中常见问题及产生原因第三节 大学生适应问题的对策第三章 大学生的自我意识第一节 自我意识的概述第二节 大学生的自我意识的矛盾与缺陷第三节 大学生自我意识的完善第四章 大学生学习与心理健康第一节 学习概述第二节 大学生学习的基本策略第三节 大学生学习中常见的心理问题第五章 大学生人格发展第一节 人格概述第二节 人格的影响因素第三节 大学生健全人格的特点第四节 大学生健全人格的塑造第六章 大学生的人际交往心理第一节 人际交往概述第二节 大学生的人际交往第三节 提高大学生的人际交往能力第七章 大学生的情绪情感第一节 情绪情感概述第二节 大学生的情绪情感第三节 大学生的不良情绪第四节 情商与大学生的情绪调适第八章 大学生的挫折心理第一节 心理挫折概述第二节 大学生的心理挫折与调适第三节 大学生逆商的培养第九章 大学生恋爱与性心理第一节 大学生的性心理第二节 大学生的爱情与恋爱心理第三节 大学生恋爱心理的困惑与调适第四节 培养大学生健康的恋爱心理第十章 大学生网络心理健康第一节 大学生与网络时代第二节 大学生网络心理及其调适第十一章 大学生职业生涯规划 and 职业心理指导第一节 生涯规划和大学生生涯设计第二节 大学生职业生涯规划规划第十二章 常见的心理障碍及调适第一节 神经症第二节 人格障碍与性变态第三节 精神病及其防治第四节 科学地对待心理疾病第十三章 技能与技能的学习第一节 技能概述第二节 技能及专业技能的学习参考文献后记

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

第一章 大学生心理健康概述 第一节 现代社会与心理健康 现代化是20世纪以来全世界范围内的趋势。

它像一把双刃剑，既给人们带来了福音，又带来了灾难。

现代化的过程既是经济发展、生活环境变化的过程，也是社会结构、生活方式、价值观念、行为模式变革的过程，是民族文化、国民性格变迁的过程。

现代化使人们面临新的挑战，身心健康也同样面临新的挑战，人们不得不在享受物质幸福的同时，也来关心身心的健康。

有人预计21世纪将是心理问题泛滥的世纪，是人们挑战自我的世纪。

人口膨胀、交通拥挤、空气污染、社会关系紧张、社会阶层复杂多变等，造成了诸多不良的心理应激；面对人们所创造的物质财富，人们感到若有所失，物质丰富了，精神的家园在何处？

现代化改变了人际交往的方式，修改了人际关系的准则，它一方面使天涯如咫尺，另一方面又使咫尺如天涯，中华传统的人际交往的美德正在被人们所修改；现代社会生活节奏加快，竞争加剧，加重了人们的心理负担；观念的多元与多变，使人们失去了稳定感与方向感，使人们之间的差异越来越明显，也使人们之间的矛盾与自身的矛盾变得更加突出。

.....

<<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>