

<<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：9787811373059

10位ISBN编号：781137305X

出版时间：2009-8

出版时间：苏州大学出版社

作者：吴菁 编

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

《大学生心理健康教程》努力体现以下特色：其一，体现大学生心理健康教育的针对性。编写组根据大学生心理发展现状和需求，遴选“心理健康”、“适应发展”、“自我意识”、“学习心理”、“人际交往”、“恋爱心理”、“情绪管理”、“挫折应对”、“生命教育”、“人格完善”十个主题，分两个学期，每个学期五个主题，对学生开展心理健康教育。

其二，体现课程教学的个性化特色：第一课堂教学与第二课堂活动相融合。本教材的设计为每章节三个板块，分别是案例引导、知识链接和心理体验。案例引导部分，教材为大学生呈现一到两个发生在大学生身边的真实案例或社会生活中的励志案例，引发学生思考，带入讲授主题。知识链接部分，教材为大学生呈现相关主题的心理学知识，通过讲授让学生获得心理健康知识和心理调适方法。心理体验部分，基本上又分为心理测验、心理体验活动和课堂讨论三个环节，这一部分可穿插在课程教学中进行，即将第二课堂活动融入第一课堂，让学生在“做中学”。通过心理测验了解自我；通过心理体验活动亲身感悟，更好地理解知识；通过讨论将知识进一步内化、升华，使学生获得自我成长。

其三，体现广泛的适用性。本教材以优化学生心理素质为目标，通过现实引导、理论阐述和心理体验，强化学生心理健康观念，增强学生优化心理素质的意识，促进学生心理成长。教材内容不仅适用于大一新生，并且对其整个大学阶段的心理发展都有指导意义，具有较强的普及性与适用性。

## <<大学生心理健康教程>>

### 书籍目录

第一章 心理健康 案例引导 知识链接 一、心理健康概述 二、大学生常见的心理健康问题  
三、大学生心理健康的维护 心理体验第二章 适应与发展 案例引导 知识链接 一、适应  
与发展的内涵 二、大学新生面临的适应问题及主要表现 三、大学新生适应环境的途径与方法  
心理体验第三章 自我意识 案例引导 知识链接 一、自我意识概述 二、大学生自我意  
识发展的特点 三、塑造健全的自我意识 心理体验第四章 学习心理 案例引导 知识链接  
一、大学生学习心理概述 二、大学生常见的学习心理问题 三、大学生健康学习心理的培养  
四、科学使用大脑 心理体验第五章 人际交往 案例引导 知识链接 一、人际交往与人际  
关系概述 二、大学生人际交往分析 三、大学生人际交往的原则和艺术 心理体验第六章  
恋爱心理 案例引导 知识链接 一、爱是一门艺术 二、大学生恋爱心理 三、培养爱的能  
力 心理体验第七章 情绪管理 案例引导 知识链接 一、认识我们的情绪 二、情绪产生的  
根源 三、大学生情绪发展的特点 .....第八章 挫折应对第九章 生命教育第十章 人格完善参  
考文献后记

<<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>