

《大学生心理健康教育》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：

开本：

纸张：

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787811304985

编辑推荐

导语_点评_推荐词

内容简介

《大学生心理健康教育(普通高等教育十二五规划教材)》由焦雨梅、穆长征、覃江霞、王立志主编，本书根据《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》(教社政厅(2002)3号文件)和《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》(教思政厅(2011)1号文件)的基本要求，结合高等院校大学生的身心特点及实际生活中的具体问题编写，内容详实，案例丰富，具有很强的可读性和实用性。《大学生心理健康教育(普通高等教育十二五规划教材)》共分10章，分别围绕大学生的心理健康、适应能力、自我意识、情绪管理、人际关系、人格修炼、学习养成、爱情与恋爱、择业心理以及心理障碍的预防等问题进行详细论述。每章开篇以名言警句、内容导入、心灵点悟以及心理自测等形式引导学生进入学习意境，通过案例，结合大学生的实际情况分析各种心理问题，并针对不同方面的心理问题提出有效的调适方法。每章后附课外拓展、心理互动与训练等内容。本书可作为高等院校大学生心理健康教育的教材，也可作为教育、心理工作者的参考用书。

目录

第一章??健康心理幸福人生

第一节?健康与心理健康

一、健康

二、心理健康

第二节?大学生与心理健康

一、大学生心理发展的基本特征

二、影响大学生心理健康的因素

三、大学生心理健康的标准

第三节?走向心理健康

一、大学生常见的心理困惑

二、大学生如何走出心理困惑

三、大学生心理健康教育的意义

思考与练习

第二章??适应发展善待挫折

第一节?尽快适应大学环境

一、大学新生的适应问题

二、大学新生产生适应问题的原因

三、大学新生解决适应问题的方法

第二节?积极应对挫折

一、挫折概述

二、挫折的分类

三、大学生常见的挫折

四、大学生产生挫折心理的原因

五、大学生提高挫折承受力的方法

思考与练习

第三章??认识自己??自我成长

第一节?认识自我

一、自我意识的概念

二、自我意识的结构

三、自我意识的功能

四、自我意识的发生与发展

第二节?理解自我

一、大学生自我意识的发展

二、大学生自我意识的特点

三、大学生自我意识的偏差

第三节?自我成长

一、大学生健全自我意识的标准

二、大学生培养健全自我意识的途径

思考与练习

第四章??压力应对情绪管理

第一节?压力及其应对

一、压力概述

二、压力对个体的影响

三、大学生常见的压力

四、压力的应对

第二节?认识情绪

一、情绪的概念

二、情绪的分类

三、情绪的功能

四、情绪对健康的影响

第三节?大学生情绪管理

一、大学生情绪的特点

二、大学生情绪健康的标准

三、大学生常见的情绪障碍

四、情绪的调试

思考与练习

第五章??人际关系交往沟通

第一节?人际吸引

一、人际吸引的概念

二、人际吸引的分类

三、人际吸引的影响因素

四、增强大学生人际吸引力的方法

第二节?人际沟通

一、人际沟通的概念

二、人际沟通的要素

三、人际沟通的原则

四、大学生常见的人际沟通障碍

五、提高大学生人际沟通能力的途径

第三节?人际冲突

一、人际冲突的概念

二、大学生人际冲突产生的原因

三、人际冲突的过程

四、大学生人际冲突的表现

五、大学生人际冲突的解决方法

思考与练习

第六章??修炼人格健康成长

第一节?人格概述

一、人格的概念

二、人格的特征

三、人格形成的影响因素

四、四种人格理论

第二节?常见的人格异常表现

一、人格障碍

二、人格缺陷

第三节?健康人格的塑造

一、健康人格的概念

二、大学生健康人格的内容

三、大学生如何塑造健康人格

思考与练习

第七章??学会学习??享受创造

第一节?学习心理概述

一、学习的概念

二、大学生的学习特点

三、学习与大学生心理健康的关系

四、影响学习的心理因素

第二节?学习理论

一、联结学习理论

二、认知学习理论

三、人本主义学习理论

四、建构主义学习理论

第三节?大学生常见的学习心理问题及其调试

一、学习动机不当

二、注意力不集中

三、学习疲劳

四、考试焦虑

思考与练习

第八章??认识爱情理性面对

第一节?了解爱理解爱

一、爱情概述

二、大学生恋爱的特点及类型

三、大学生的恋爱心理

四、大学生性心理的发展阶段

第二节?破解爱情难题

一、大学生常见的恋爱心理问题及破解

二、大学生常见的性心理问题及破解

第三节??学习爱??走向幸福

一、树立正确的恋爱观

二、培养健康的性心理

三、培养爱的能力

四、正确处理恋爱挫折

思考与练习

第九章??规划职业理性就业

第一节??大学生职业规划探索

一、个性心理特征与职业的联系

二、大学生职业规划的行动与探索

第二节??大学生就业心理问题及其解决途径

一、大学生就业心理问题的成因

二、常见的大学生就业心理问题

三、解决大学生就业心理问题的方法

思考与练习

第十章??心理问题预防治疗

第一节??大学生常见的心理问题

一、神经症

二、精神障碍

第二节?心理咨询

一、大学生心理咨询概述

二、大学生心理咨询与治疗的理论与方法

思考与练习

前言

序言

媒体评论

评论

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)