

《大学生心理健康教育》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787561770382

编辑推荐

本书围绕心理学的原理和方法，结合当代大学生心理健康教育的热点话题，密切联系实际，解析大学生在校期间遇到的各种心理问题，包括如何学习、时间与目标管理、能力开发、情绪调节、性格与气质的培养、和谐人际关系的建立、爱与性、网络心理与网络行为、职业生涯发展与规划等。运用贴近学生的现代理念与语言进行了深入浅出的探讨，提供了操作性强的自我提升方法，实现理论与实践的**结合。

本书既可作为各高校大学生心理咨询、辅导、教学的公共课通用教材，也可作为大学生自我修养、心理保健的通俗读本或课外读物，同时也可作为教育工作者、广大家长、心理学爱好者的参考资料。

内容简介

大学生是青年中一个特殊的群体，是国家的栋梁，为社会和世人所关注，其心理健康状况，对国家和社会的未来发展有重大影响。早在1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中就指出：“在科学技术迅猛发展，社会主义市场经济体制逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求。是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”因此，优化大学生心理素质，提高其心理健康水平，是高等教育对素质人才培养的必然要求。

开展大学生心理健康教育是教育部在优化大学生心理素质、提高其心理健康水平方面的积极举措。为此，许多专家学者不仅亲自在一线开展大学生心理健康教育实践，也将实践总结编写出理论著作。本书的编写正是作者在大量实践基础上总结出来的，同时也参考了专家学者的研究成果。大学生是青年中一个特殊的群体，是国家的栋梁，为社会和世人所关注，其心理健康状况，对国家和社会的未来发展有重大影响。早在1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中就指出：“在科学技术迅猛发展，社会主义市场经济体制逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求。是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”因此，优化大学生心理素质，提高其心理健康水平，是高等教育对素质人才培养的必然要求。开展大学生心理健康教育是教育部在优化大学生心理素质、提高其心理健康水平方面的积极举措。为此，许多专家学者不仅亲自在一线开展大学生心理健康教育实践，也将实践总结编写出理论著作。本书的编写正是作者在大量实践基础上总结出来的，同时也参考了专家学者的研究成果。大学生心理健康教育是各高校的公共课，因

此本书的编写立足于目前大学生的教育现状，从实际出发，主要介绍了大学生的自我认识、人际关系、人格健全、学习适应、情绪管理、压力应对、性与爱情、网络心理、职业选择、人生规划、潜能开发、幸福追求等。对大学生大学期间及未来人生可能面临的各种心理问题和矛盾冲突，做了理论解释和实践训练，以便提高大学生心理素质，培养其健全人格，增强承受挫折和适应环境等能力。在编写体例上既阐述了基本知识，也选取大量阅读材料，方便教师教学和学生自主学习，更有利于学生学习心理自助知识，培养学生的心理求助意识。本书在风格上力戒晦涩术语的堆砌，追求可读性、趣味性、实用性、操作性、指导性。既可作为高校教材，学生家长、教育工作者等的参考书，也可作为大学生心理健康教育知识普及的阅读材料。书中各篇章自成一体又相互独立，适合老师挑选相关专题进行讲述，也适合大学生跳跃式阅读。本书在编写过程中得到北京师范大学、上海浦东干部管理学院教授、博士生导师郑日昌先生的悉心指导，并在百忙中为本书作序。同时也得到华中师范大学教授、博士生导师江光荣先生的指导和帮助。在此一并表示感谢！

[显示全部信息](#)

作者简介

吴才智，华中师范大学心理学院博士，湖北省青年心理研究所副所长，湖北省青少年心理健康教育中心副主任。撰写并公开发表的心理学及心理咨询科普文章、著作100多万字。主编《实用心理按摩》、《心理咨询丛书》、《心理学家的188个智慧锦囊》、《活着没商量-自杀心理及预防》等多本著作。参与起草《湖北省中小学心理健康教育实施细则》，并对《细则》进行论证。汶川地震中，湖北省首个赴灾区心理专家救援队队长。

包卫，湖南省怀化学院副教授，教育与心理科学教研室主任。北京师范大学高级访问学者，“发展与教育心理学”重点学科带头人。国际行为发展研究会（ISSBD）、中国心理学会、湖南省教育学会、湖南省心理学会委员。主持过各级科研项目，并获得多项奖励。共发表论文30余篇，出版专著2部，参编各类教育心理学书籍多部。

目录

- 第一章 大学生心理健康概述
 - 第二章 大学生自我认识与自信训练
 - 第三章 大学生人际关系与社会适应
 - 第四章 大学生学习心理与学法指导
 - 第五章 大学生情感心理与情绪管理
 - 第六章 大学生爱情心理与心理调适
 - 第七章 大学生性爱观念与性行为指导
 - 第八章 大学生人格健全与性格重塑
 - 第九章 大学生挫折应对与压力管理
 - 第十章 大学生网络心理与休闲指导
 - 第十一章 大学生生涯规划与职业指导
 - 第十二章 大学生心理障碍与自我防治
 - 第十三章 大学生生命教育与危机干预
 - 第十四章 大学生潜能开发与幸福追求
- [显示全部信息](#)

在线试读部分章节

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)