

《现代大学生心理健康教育（高等院校公共基础课特色教材系列）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年12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：9787302214731

丛书名：高等院校公共基础课特色教材系列

内容简介

本书密切结合大学生的心理特点和思想实际，以大学生在校期间的生活、学习、人际关系和网络休闲等方面的心理健康问题为主线，分八个专题论述了大学生心理健康教育方面的突出问题及解决办法，旨在引导大学生掌握心理健康知识，学会自我心理调适方法，开发自身潜能，培养良好的心理素质，提高心理健康水平。

本书在结构体例和内容设计上增加了“案例”、“相关链接”、“活动设计”、“趣味心理测验”和“课后阅读”等，逻辑上环环相扣，充分体现科学性、理论性、针对性、实用性和可读性的统一。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长等参考，还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

目录

第一章 刻不容缓的心灵关注——大学生心理健康概述

第一节 心理健康概述

- 一、全新的健康观
- 二、心理健康的含义
- 三、生理健康和心理健康的辩证关系
- 四、你的心理健康吗

第二节 大学生心理健康新理念

- 一、大学生心理健康及其意义
- 二、大学生心理健康的标准
- 三、正确理解心理健康的标准
- 四、大学生心理发展的特点

第三节 大学生心理健康的维护与促进

- 一、大学生心理健康的内容
- 二、影响大学生心理健康的因素
- 三、促进大学生心理健康的途径

第二章 做一个健康快乐的人——健全自我的塑造

第一节 自我意识概述

- 一、自我意识的含义
- 二、自我意识的组成
- 三、自我意识与心理健康的关系
- 四、人一生中的自我发展

第二节 大学生自我意识发展的特点

- 一、大学生自我意识发展的特点
- 二、大学生常见的自我意识偏差
- 三、大学生自我认同的发展

第三节 认识自我，悦纳自我

一、认识自我

二、悦纳自我

第三章 环绕着我们的人际世界——大学生的人际交往

第一节 人际交往概述

一、人际交往与人际关系

二、影响大学生人际关系的主要因素

三、人际交往的心理效应

四、大学生人际交往的重要意义

第二节 透视大学生的人际交往

一、大学生人际交往的特点

二、大学生人际交往中存在的主要问题

第三节 人际交往的艺术

一、人际交往遵循的原则

二、人际交往的应用技巧——沟通的艺术

三、优化个性，培养良好的交往品质

第四章 生活丰富多彩的调色板——大学生的情绪调节

第一节 情绪概述

一、情绪及其表现

二、大学生情绪特点

三、情绪对大学生的影响

第二节 大学生的不良情绪及危害

一、心境恶劣或情绪不稳定

二、自卑

三、焦虑

四、抑郁

五、嫉妒

六、冷漠

第三节 挫折与应对

一、认识挫折

二、感受挫折

三、应对挫折

第四节 情绪管理

一、情绪的适应与控制

二、合理情绪理论

三、自我调节不良情绪

四、培养情绪积极稳定的能力

第五章 成功有效的学习者——学习心理与指导

第一节 学习心理概述

一、大学生的学习

二、学习心理与心理健康

三、学习动机的激发

第二节 有效学习的策略

一、学习准备策略

.....

第六章 性格决定命运——和谐人格的塑造

第七章 虚拟世界的精彩——网络心理健康

第八章 缔造美好“心”空——心理咨询与心理治疗

参考文献

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)