

# 《大学生心理健康教育与实训指导》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年02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：9787308111171

## 编辑推荐

本教材依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》和高校课程设置的方案编写。涵盖“心理健康的基础知识”、“了解自我，发展自我”、“提高自我心理调适能力”、“情绪管理”及“个性优化”等内容。每一章由心灵成长、心理视点、实验实训、体验感悟四个板块构成，既有大学生心理问题现状、心理健康基础知识的呈现，又有心理调适技能的训练、心理活动的体验。针对性、可读性强，打破传统教材呆板、枯燥的阐述方式，框架结构新颖，特点鲜明；实用性、实效性显著，注重学生心理素质和实际应用能力的结合。

## 内容简介

编者王宇航和白羽毛等从课程设置及教学特点出发，围绕大学生的心理健康、自我意识、人格发展、生涯规划、人际交往、情绪管理、恋爱心理、挫折应对、生命教育与危机应对等主题，编写了这本《大学生心理健康教育与实训指导》教材。

## 目录

### 第一章

努力做自己生活的主人——大学生心理健康导论

心灵成长

关于成长

心理视点

一、心理成长与健康

二、大学生心理健康的努力方向

实验实训

重建新的生活习惯

体验感悟

### 第二章

做最好的自己——大学生的自我意识

## 心灵成长

第三章绽放人格魅力的华光——大学生的人格发展心灵成长一、校园故事  
二、积极心态来自积极人格特质心理视点一、人格及其基本特征  
二、大学生健康人格的塑造实验实训人格特质团体心理训练体验感悟

第五章没有人是一座孤岛——大学生的人际交往心灵成长一、校园故事  
二、穿越人际交往的迷雾心理视点一、人际关系的意蕴二、学会有效沟通  
三、建立和谐的人际关系实验实训交往技能团体心理训练体验感悟

第七章爱是生产爱的能力——大学生恋爱心理心灵成长一、校园故事  
二、恋爱的心理效应心理视点一、大学生恋爱心理二、大学生性心理实验实训  
提升爱的能力团体训练体验感悟

[显示全部信息](#)

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)