

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787030212436

10位ISBN编号：7030212436

出版时间：2008-6

出版时间：科学出版社

作者：段鑫星，赵岭 编著

页数：382

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>

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

本书以大学生的心理健康成长为主线，分析了大学生中普遍存在的心理困惑，在理论与实践的结合点上，对大学生学业、就业、恋爱、情绪、人际关系、挫折、网络、自杀等八个方面的心理问题，给出了心理健康教育理论体系与实践的模式。

本书适合高等院校大学生、教师以及从事教育、心理等方面的专业人员阅读参考。

## <<大学生心理健康教育>>

### 作者简介

段鑫星，山西平遥人，中国矿业大学工学学士，上海交通大学法学学士，北京师范大学心理学硕士、博士，现为中国矿业大学教授。

主要研究方向为发展与教育心理学、大学生心理健康教育。

近年来出版专著2部，译著1部，在国内核心刊物发表学术论文40余篇，主持全国科学规划项目1项，

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章 大学生心理健康新观念 第一节 心理健康与大学生 第二节 大学生心理健康的标准 第三节 大学生心理健康的维护第二章 大学生的自我意识 第一节 自我意识概述 第二节 大学生的自我意识及其特点 第三节 大学生自我同一性的确立第三章 大学生人格发展 第一节 人格概述 第二节 人格的影响因素 第三节 大学生健全人格的培养与发展第四章 大学生学习心理 第一节 学习概述 第二节 学习动机 第三节 影响学习的非智力因素 第四节 创造性思维与学习 第五节 大学生常见的学习心理问题及调适第五章 健康的爱情观 第一节 爱情是什么 第二节 大学生的爱情 第三节 爱是共同成长 第四节 爱与性第六章 大学生的人际交往心理 第一节 人际交往概述 第二节 人际交往的产生与发展 第三节 保持良好人际关系的途径 第四节 人际冲突及其调适第七章 生涯发展与心理健康 第一节 生涯与大学生人生发展 第二节 大学生职业生涯规划 第三节 大学生择业的心理问题 第四节 大学生择业的心理调适第八章 大学生的情绪健康 第一节 情绪概述 第二节 大学生的情绪 第三节 大学生的情绪问题 第四节 大学生的情绪调适第九章 大学生压力及其应对 第一节 压力与压力源 第二节 大学生心理压力源研究 第三节 大学生心理压力及应对策略第十章 大学生的挫折心理 第一节 挫折概述 第二节 挫折产生的原因 第三节 大学生受挫后的行为反应 第四节 大学生挫折承受力的培养第十一章 大学生心理危机及其预防 第一节 大学生心理危机概述 第二节 大学生心理危机的预防 第三节 大学生自杀及其原因 第四节 大学生自杀的预防与干预第十二章 互联网与大学生心理健康 第一节 互联网与大学生 第二节 互联网对大学生心理的影响 第三节 大学生互联网心理及其调适参考文献与《大学生心理健康教育》一同走过的日子

章节摘录

第一章 大学生心理健康新观念  
大学生涯对每一位大学生而言，都是宝贵的人生经历，也是一段不能割舍的生命体验。

进入大学，意味着即将长大成人，独立面对自己的生活，为自己负责。

不管自己是否愿意，都要开始独立面对自己的生活，都要独立自主地解决自己的人生难题。

然而，当他们以极大的热情直面生活时、实现自己的人生理想时，会发现生活之舟并非一帆风顺，有时甚至难以驾驭。

在经历了迷茫、痛苦、失落与反思后，有的人开始调整生活目标、重塑生活，以积极的心态迎接新的生活；有的人在犹豫与彷徨中徘徊，找不到生活的方向，还有的人选择了逃避与自暴自弃，以消极的心态对抗生活。

积极的面对生活中的困难与挫折，接纳自我，勇敢面对是美好人生的起点，也是自我成长的必经之路；而消极的对抗则可能会一事无成。

大学生心理健康是每位大学生自我成长的一门必修课，确立正确的健康观，关系着每个大学生的心灵成长，也关乎每个大学生的人生发展。

健康的心态与心理是顺利完成大学的基础，也是快乐与幸福人生的基石。

第一节 心理健康与大学生  
一、大学是什么 “它是人生最好的时期，也是最坏的时期；它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；它是信仰的时期，也是怀疑的时期；它是光明的时期，也是黑暗的时期；它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；我们前途有着一切，我们前途什么也没有；

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育(第2版)》适合高等院校教师、大学生，以及从事教育、心理等方面的专业人员阅读、参考。

<<大学生心理健康教育>>

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>