

<<新编大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787122058645

10位ISBN编号：7122058646

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业出版社

作者：谭谦章，袁一平 编著

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>

## &lt;&lt;新编大学生心理健康教程&gt;&gt;

## 前言

面对经济全球化、政治多极化、文化多元化的国际形势，伴随国内改革开放的不断深入，我国社会的各个领域迎来新的竞争和挑战。

在我国高等教育正步入大众化的今天，大学校园已不再是优哉的“象牙塔”，大学在校期间已面临着适应问题、人际交往、性与爱、情绪挫折、网络、就业等方方面面的心理压力与冲突，这些问题如果处理不当，会对大学生的心理健康带来不良影响，甚至导致心理障碍和心理疾病。

特别是近几年，大学生因心理问题而被迫休学、退学、自残、自杀甚至杀人的恶性案件已不鲜见，这不能不引起社会的高度关注，为此，教育部连续发出一系列文件，要求全国各高校加强大学生心理健康教育工作，为在校大学生开设心理健康必修和选修课程。

为适应这一要求，我们精心地编写了《新编大学生心理健康教程》，本书第一版出版后得到了使用学校的好评，为了更好地服务于广大读者，我们结合当前的教育形势对此书进行了修订再版。

本教材在修订过程中力求体现以下三个原则：第一，秉承积极心理学思想，突出其教育性。

我们在编写过程中，遵循积极心理学的思想，无论是目标的设置还是途径、策略的提出，都始终强调大学生心理健康教育的教育性和发展性功能，重视学生健康心理素质的培养。

第二，淡化理论知识讲授，突出其实用性。

大学生心理健康教育的主要目的是帮助学生解决心理问题，指导其适应大学生活，促进健康发展。

内容选择得当，重点突出。

第三，强化学生主体意识，突出其能动性。

本教材特别强调如何有效调动学生的积极性和能动性，引导学生自我教育，达到助人自助的目的。

基于以上原则，本教材本着“贴近学生，为其服务”的宗旨，精选出自我意识、人格完善、学习成才、人际交往、情绪挫折、恋爱心理、网络健康、职业准备、生命教育、心理咨询、消费休闲等十三个篇章进行较全面的分析与探讨。

各篇章上的内容设计为七个版块：本章导读、课前自测、心理课堂、课堂训练、心理思考、心理俱乐部和课外拓展，这七个版块构成在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育系统，符合学生的认知规律，便教便学。

因此，本教材的特色如下：注重实践、针对性强。

本书在认真研究高等职业教育的培养目标、人才培养模式和高职大学生身心发展规律、认知水平、心理素质现状的基础上，集体合作编写的。

它充分体现了高等职业技术教育特点，服务于高等职业教育人才培养的总体目标。

本书在编写中坚持理论联系实际的原则，努力贴近高职大学生的思想、贴近高职大学生的实际，贴近高职大学生实践。

每章在具体心理问题的调适上，都给出应对的方法和技巧，为学生维护自身心理健康提供能够自我调节的操作平台。

理论适度，可读性强。

本书坚持融合高职大学生的知识、能力、素质要求为一体，理论为应用服务，以必需、适用、够用为度，使学生知其然更知其所以然，以提高学生的认知水平和维护自身心理健康的自觉性。

全书围绕高职大学生心理健康特点与生活实际，内容深入浅出、通俗易懂，既有理论探讨，又有实际的心理调适指导、调查建议，形式新颖活泼，具有较强的可读性。

结构新颖、互动性强。

从高职大学生的心理热点问题导入，从心理认知和实践操作上给予指导，并设有相关的案例讨论、心理测试等思考与实践活动，使教师与学生、理论与实践、课内与课外构成互动平台，让学生进行主动学习、开放学习和创造性学习。

内容创新，时代性强。

根据当代高职大学生心理健康教育内容、特点、方法、对策与途径，本书在内容上，把高职大学生的心理健康与成长教育有机地结合起来，力求促进高职大学生健康和谐发展。

本书在内容上注重吸收国内外心理健康研究的新成果、新信息，反映当代高职大学生成才教育的新进

## <<新编大学生心理健康教程>>

展，融入了长期从事高职大学生心理健康教育工作者的经验和体会，具有较强的时代性。

本书由长期在一线工作的心理健康教育教师编写，并广泛征求了相关领域专家意见。

本书总体框架由袁一平负责，讨论后分篇章专人负责撰写。

各篇章具体分工如下：第一、三、五、七、九、十一、十三章谭谦章；第二、四、六、八、十、十二、十四章袁一平。

其中冯军先、蔡伟华、朱娉婷、李怡和等老师参与了部分章节资料收集工作，全书由谭谦章、袁一平作最后修改与统稿。

希望这本教材成为高校心理健康教育教师和德育教师的一本通用教材，同时成为大学生成长的良师益友，为大学生健康成长、认识自我、发展自我、与他人和社会和谐相处提供精神食粮。

编者 2011年6月

## <<新编大学生心理健康教程>>

### 内容概要

本书精选出自我意识、人格完善、学习成才、人际交往、情绪挫折、恋爱心理、网络健康、职业准备、生命教育、心理咨询、消费休闲等十三个篇章进行较全面的分析与探讨。各篇章上的内容设计为七个版块：本章导读、课前自测、心理课堂、课堂训练、心理思考、心理俱乐部和课外拓展，这七个版块构成在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育系统，符合学生的认识规律，便教便学。

本书为高校心理健康教育教师和德育教师的一本通用教材，同时成为大学生成长的良师益友，为大学生健康成长、认识自我、发展自我、与他人和社会和谐相处提供精神食粮。

## <<新编大学生心理健康教程>>

### 书籍目录

#### 第1章 给心灵一缕阳光?健康概述篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

##### 1.1 健康与心理健康

##### 1.2 大学生心理发展特点与存在问题

##### 1.3 大学生心理健康教育

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

#### 第2章 认识你自己?自我成长篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

##### 2.1 自我意识概述

##### 2.2 大学生的自我意识发展及其偏差

##### 2.3 大学生自我意识的完善

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

#### 第3章 和谐的魅力?人格完善篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

##### 3.1 人格的概述

##### 3.2 大学生常见的人格障碍与调适

##### 3.3 大学生健康人格的塑造

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

#### 第4章 奏响大学生活的主旋律?学习成才篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

##### 4.1 大学生的学习心理与特点

##### 4.2 大学生常见学习心理问题与调适

##### 4.3 大学生应试心理与调适

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

#### 第5章 沟通你、我、他?人际交往篇

<<新编大学生心理健康教程>>

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

5.1 大学生人际交往概述

5.2 大学生人际交往的调适训练

5.3 大学生成功交往技能的培养

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

第6章 我的情绪我做主?情绪管理篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

6.1 情绪与情感概述

6.2 大学生的情绪、情感

6.3 大学生常见的情绪困扰与调适

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

第7章 人生能有几回挫?挫折应对篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

7.1 挫折的概述

7.2 大学生的挫折

7.3 大学生抗挫折能力培养

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

第8章 爱中交融情与理?恋爱心理篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

8.1 爱情的心理实质

8.2 大学生的恋爱心理

8.3 大学生的恋爱心理问题与调适

8.4 爱是自我成长

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

第9章 羞答答的玫瑰静悄悄地开?性心理健康篇

【本章导读】

【课前自测】

<<新编大学生心理健康教程>>

【心理课堂】

9.1 性的本质

9.2 大学生性心理

9.3 大学生性健康教育

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

第10章 建一片网络蓝天?网络健康篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

10.1 互联网与大学生

10.2 大学生网络心理及其调适

10.3 网络成瘾及其对策

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

第11章 让生命之花尽情绽放?生命教育篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

11.1 珍爱生命：一个永恒的人生话题

11.2 大学生的心理危机干预

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

第12章 我的未来不是梦?职业准备篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

12.1 大学生职业心理概述

12.2 大学生的就业心理偏差和调适

12.3 大学生职业生涯的规划

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

第13章 构建心理健康的乐园?心理咨询篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

13.1 大学生心理咨询概述

13.2 大学生心理咨询的原则和步骤

13.3 大学生心理咨询理论介绍

<<新编大学生心理健康教程>>

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

第14章 穷且志坚，富而不显?休闲消费篇

【本章导读】

【课前自测】

【心理课堂】

14.1 休闲活动与心理健康

14.2 消费活动与心理健康

14.3 贫困大学生心理问题及其调适

【课堂训练】

【心理思考】

【心理俱乐部】

【课外拓展】

## <<新编大学生心理健康教程>>

### 编辑推荐

谭谦章、袁一平编著的这本《新编大学生心理健康教程(第2版)》本着“贴近学生，为其服务”的宗旨，精选出自我意识、人格完善、学习成才、人际交往、情绪挫折、恋爱心理、网络健康、职业准备、生命教育、心理咨询、消费休闲等十三个篇章进行较全面的分析与探讨。

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>