

<<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：9787209064613

10位ISBN编号：7209064613

出版时间：2012-6

出版时间：山东人民出版社

作者：杨昭宁 编

页数：389

字数：400000

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

《大学生心理健康教育(十二五普通高等教育规划教材)》由杨昭宁主编,本书分三篇,共十二章。第一篇:心理健康基础知识(一~三章);第二篇:了解自我,发展自我(四、五章);第三篇:提高自我心理调适能力(六~十二章)。

本书可供相关读者阅读或参考。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一篇 心理健康基础知识

第一章 大学生心理健康导论

第一节 心理与心理健康

第二节 大学生心理发展的阶段性特点

第三节 大学生心理健康的影响因素

第二章 大学生心理咨询

第一节 心理咨询概述

第二节 大学生心理咨询的理论与操作

第三节 心理咨询的理论与大学生常用咨询方法

第三章 大学生心理困惑及异常心理

第一节 大学生常见的心理困惑及应对

第二节 大学生常见的心理疾病及应对

第二篇 了解自我。

发展自我

第四章 大学生的自我意识与培养

第一节 自我意识概述

第二节 大学生自我意识的发展特点和规律

第三节 大学生自我意识的偏差及调适

第四节 塑造完善的大学生自我意识

第五章 大学生人格发展与心理健康

第一节 人格概述

第二节 大学生常见的人格问题及矫正

第三节 大学生健康人格的塑造

第三篇 提高自我心理调适能力

第六章 大学期间生涯规划及能力发展

第一节 大学生职业生涯发展与规划

第二节 职业能力的培养

第三节 学会时间管理

第七章 大学生学习心理

第一节 大学生学习特点与心理机制

第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发

第三节 大学生学习障碍及调适

第八章 大学生情绪管理

第一节 情绪概述

第二节 大学生情绪的基本特点与情绪管理

第三节 培养积极情绪

第四节 大学生不良情绪及调适

第九章 大学生人际交往

第一节 人际交往概述

第二节 大学生人际交往的形式、特点及影响因素

第三节 大学生人际交往原则及技巧

第四节 大学生人际交往障碍及调适

第十章 大学生性心理及恋爱心理

第一节 性心理的发展和大学生性心理的特点

第二节 大学生性心理问题及调适

<<大学生心理健康教育>>

第三节 大学生恋爱心理发展特点和常见问题

第四节 培养健康的恋爱观和择偶观

第十一章 大学生压力管理与挫折应对

第一节 压力概述

第二节 大学生的心理压力及管理

第三节 挫折概述

第四节 大学生的挫折及应对

第十二章 大学生生命教育与心理危机应对

第一节 生命与生命教育

第二节 大学生心理危机及表现

第三节 大学生心理危机的预防与干预

章节摘录

版权页：插图：（三）确立目标 确立目标的主要任务是在咨询双方对来访者问题界定的基础上，共同确立其应向什么方向改变，经过改变后可以达到一个什么样的状态。

例如，如果来访者的问题是适应性不良，就可以把通过强化或消退等手段矫正不良行为作为主要的咨询目标；如果是由于认知的歪曲或错误造成来访者的心理问题，就应该把帮助来访者发现认知错误、改变不良认知作为主要的咨询目标。

（四）规划方案 规划方案阶段的主要任务是根据来访者问题的性质、来访者的自身特点、外界资源中可供利用的条件、咨询师本身的能力、心理咨询的经验和技能储备，结合既定的咨询目标来规划设计咨询方案。

常用的方法是咨询师与来访者共同制定一个时间表，明确双方在一段时间内做些什么以及如何做。

通过制定详细的咨询规划，对来访者与咨询师的行为予以适当的约束，避免咨询流于形式。

特别是采用行为矫正技术时，这样的计划更需详细。

（五）实施行动 实施行动阶段的主要任务是将方案中拟订的行动步骤付诸实施。

在实施过程中，来访者是主角，在咨询师的指导下，要积极进行自我探索，对新的行为方式和新的理念，产生理解、领悟，克服不良情绪，或者开始用新的适应性行为代替旧的不适应性行为，并认真体会新行为带给自己的变化。

而咨询师则是起解释、督促、评估等作用，鼓励来访者把行动坚持下去。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《"十二五"普通高等教育规划教材:大学生心理健康教育》编辑推荐：生命的本质在于追求快乐，而使生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐时光，减少它。

心态阳光的人不是没有黑暗和悲伤的时候，只是他们追求阳光的心灵不会被黑暗和悲伤遮盖罢了。

<<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>