

<<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：9787209066853

10位ISBN编号：7209066853

出版时间：2012-8

出版时间：山东人民出版社

作者：朱海娟 等主编

页数：190

字数：190000

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

《十二五普通高等教育规划教材：大学生心理健康教育》运用心理学及相关科学的理论，针对当前大学生在学习、情绪情感、人际交往、恋爱、职业选择等方面遇到的矛盾和问题，在介绍较系统的理论知识基础上提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的心理健康原则和方法，以便使读者能更好地了解一些心理健康方面的知识，更好地认识自己，从而提高自己的心理素质并健全人格，增强自身承受挫折、适应环境的能力。

本书围绕大学生的，心身发展特点与生活实际而编写，内容深入浅出、通俗易懂，具有很强的可读性和可操作性。

本书既可作为高校教材使用，也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长参考，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。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

#### 第一章 大学生心理健康状况概述

##### 第一节 心理健康对大学生发展的作用

- 一、心理健康是大学生身心健康发展的需要
- 二、心理健康是大学生成才的基础
- 三、心理健康是大学生适应社会的需要

##### 第二节 心理健康的有关理论

- 一、什么是健康
- 二、什么是心理健康
- 三、大学生心理健康的标准
- 四、理解大学生心理健康的标准应注意的几个问题

##### 第三节 大学生常见的心理问题及调适

- 一、当前大学生的心理健康概况
- 二、大学生常见的心理问题
- 三、心理问题的原因分析
- 四、建立有效的大学生心理救援机制

#### 第二章 大学生生命教育

##### 第一节 认识生命敬畏生命

- 一、生命的含义
- 二、人类生命的层次
- 三、人类生命的特征
- 四、人类生命与生态环境
- 五、死亡的定义
- 六、对死亡认知的种类

##### 第二节 寻找价值发展生命

- 一、生命教育的种类
- 二、生命价值观
- 三、生命的价值体现

##### 第三节 超越生命升华生命

- 一、超越意识
- 二、超越生命的方式
- 三、生命的潜能

#### 第三章 大学生自我意识与心理健康

##### 第一节 自我意识概述

- 一、自我意识的定义
- 二、自我意识的分类
- 三、自我意识的形成过程
- 四、大学生自我意识发展的特点

##### 第二节 大学生自我意识发展常见的困扰

- 一、大学生自我意识发展中的矛盾与统一
- 二、大学生自我意识发展的常见困扰

##### 第三节 自我意识的完善

- 一、健全自我意识的标准
- 二、自我意识完善的途径

#### 第四章 大学生学习与心理健康

##### 第一节 学习心理概述

## <<大学生心理健康教育>>

- 一、学习的含义
- 二、大学生学习的特点
- 三、大学生学习与心理健康的关系
- 四、影响大学生学习的因素
- 五、学习动机
- 第二节 大学生常见的学习问题及调适
  - 一、学习动机缺乏及调适
  - 二、学习动机过强及调适
  - 三、注意力不集中及调适
  - 四、学习焦虑及调适
  - 五、考试焦虑及调适
  - 六、学习疲劳及调适
- 第三节 大学生学习策略及学习能力的培养
  - 一、学习策略
  - 二、学习能力
- 第五章 大学生人际交往与心理健康
  - 第一节 大学生人际交往概述
    - 一、大学生人际交往的含义
    - 二、大学生人际交往的意义
    - 三、大学生人际交往的特点
    - 四、大学生人际关系的类型
    - 五、大学生人际关系的不适表现
  - 第二节 影响大学生人际交往的因素
    - 一、环境因素
    - 二、心理因素
    - 三、外表因素
    - 四、其他因素
  - 第三节 大学生人际交往能力的培养
    - 一、人际交往的一般原则
    - 二、掌握人际交往的技巧
    - 三、优化个性品质
    - 四、调整心理状态
- 第六章 大学生恋爱与心理健康
  - 第一节 大学生恋爱心理特点
    - 一、爱情
    - 二、大学生恋爱的特点
    - 三、大学生的恋爱动机
  - 第二节 大学生恋爱中存在的问题
    - 一、大学生恋爱常见的心理问题
    - 二、大学生恋爱的误区
  - 第三节 大学生恋爱心理的调适
    - 一、正确对待恋爱
    - 二、爱的能力的学习
    - 三、恋爱挫折的处理
- 第七章 大学生性心理与心理健康
  - 第一节 性心理概述
    - 一、性的概述

## <<大学生心理健康教育>>

### 二、性心理

#### 第二节 常见的性心理困扰及调适

##### 一、大学生性心理现状

##### 二、常见的性心理困扰及调适

#### 第三节 性心理健康及维护

##### 一、性心理健康的含义和标准

##### 二、维护大学生性心理健康的途径

##### 三、大学生性病、艾滋病的预防

### 第八章 大学生情绪与心理健康

#### 第一节 情绪概述

##### 一、情绪的含义及产生原因

##### 二、情绪的分类

##### 三、情绪的功能

#### 第二节 大学生情绪的特点及困扰

##### 一、大学生的情绪特征

##### 二、大学生常见的情绪困扰

##### 三、大学生不良情绪的影响因素

#### 第三节 情绪的自我调节方法

##### 一、情绪与身心健康

##### 二、健康情绪的标准

##### 三、情绪的自我调节方法

### 第九章 大学生职业生涯规划与心理健康

#### 第一节 职业与职业生涯规划

##### 一、职业定义及功能

##### 二、职业的分类

##### 三、职业生涯规划

#### 第二节 大学生职业生涯与规划

##### 一、大学职业发展的阶段性

##### 二、大学生职业生涯规划的决策与实施

##### 三、职业规划书的写作

#### 第三节 大学生择业的心理问题及调适

##### 一、大学生职业生涯选择中的心理问题

##### 二、大学生择业的心理调适

#### 参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

朱海娟、张伯华主编的《大学生心理健康教育》运用心理学及相关科学的理论，针对当前大学生在学习、情绪情感、人际交往、恋爱、职业选择等方面遇到的矛盾和问题，在介绍较系统的理论知识基础上提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的心理健康原则和方法，以便使读者能更好地了解一些心理健康方面的知识，更好地认识自己，从而提高自己的心理素质并健全人格，增强自身承受挫折、适应环境的能力。

本书围绕大学生的，心身发展特点与生活实际而编写，内容深入浅出、通俗易懂，具有很强的可读性和可操作性。

本书既可作为高校教材使用，也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长参考，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。

<<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>