

<<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：9787307067110

10位ISBN编号：7307067110

出版时间：2012-9

出版时间：张松 武汉大学出版社 (2012-09出版)

作者：张松

页数：228

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》是根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，结合当代高等院校学生的身心特点，以及实际生活中的具体问题进行编写的校本教材。

书中理论阐述浅显易懂，案例分析贴近实际，指导方法易学实用。

《大学生心理健康教育》以积极心理学为基本理念，阐述了心理健康、心理咨询、心理健康教育等问题，并对当代大学生普遍关注的自我意识、人格发展、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱和性、压力和挫折、人生生命等问题进行了详细讲解；并介绍了有效的自我调节的实用方法和技巧。

为了增强教育效果，每课都设计有互动体验活动，并安排有相关的知识链接、经典案例等。

《大学生心理健康教育》对指导大学生学会学习、竞争、生存、适应、创新、合作，并学会承受挫折和面对压力，在人生道路上找到自己的最佳位置，不断提高生命质量和幸福感，会很有帮助。

本书可作为高等院校大学生心理健康教育教材，也可作为大学生自我调节的辅导材料。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一部分 心理健康的基础知识第一课 心理健康是人生的基石——大学生心理健康导论 主题一 揭开心理健康的面纱 主题二 大学生心理健康的标准 主题三 大学生心理健康的维护第二课我的生活我做主——大学生心理咨询 主题一 心理咨询的基本理论 主题二 大学生寻求心理咨询的策略第三课 阳光总在风雨后——大学生的心理问题与心理异常 主题一 心理问题的判断标准 主题二 大学生常见的心理异常第二部分 了解自我与发展自我第四课 发现最好的自己——大学生的自我意识与培养 主题一 自我意识——“我”来自哪里 主题二 自我发展——理想自我和现实自我的冲突 主题三 接纳自我——找到“我”的终极出路第五课 塑造健全的人格——大学生人格发展与心理健康 主题一 人格与健全人格 主题二 认识气质,优化性格 主题三 塑造健全的人格第三部分 提高自我心理调适能力第六课 我的未来不是梦——大学生适应发展及生涯规划 主题一 学会适应,积极发展 主题二 大学期间的职业生涯规划第七课 驾驭学海之舟——大学生学习心理 主题一 让学习更容易——大学的学习特点 主题二 让学习更轻松——大学生有效学习的策略第八课 做情绪的主人——大学生情绪管理 主题一 情绪的多层含义 主题二 典型负性情绪的管理第九课 搭建心灵沟通的桥梁——大学生人际交往 主题一 大学生良好人际交往的建立 主题二 宿舍人际关系的处理第十课 爱情必修课——大学生性心理发展与恋爱心理 主题一 大学生的性心理表现 主题二 正视恋爱,健康成长 主题三 大学生爱的能力培养第十一课 自我成长训练营——大学生压力管理与挫折应对 主题一 大学生常见压力的应对方式 主题二 大学生应对挫折的策略第十二课 热爱生活,珍爱生命——大学生生命教育与心理危机应对 主题一 珍爱生命——大学生生命教育 主题二 守护生命——大学生心理危机应对参考文献与参考课程学习反馈单

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》由张松主编，以积极心理学为基本理念，阐述了心理健康、心理咨询、心理健康教育等问题，并对当代大学生普遍关注的自我意识、人格发展、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱和性、压力和挫折、人生生命等问题进行了详细讲解；并介绍了有效的自我调节的实用方法和技巧。

为了增强教育效果，每课都设计有互动体验活动，并安排有相关的知识链接、经典案例等，可作为高等院校大学生心理健康教育教材，也可作为大学生自我调节的辅导材料。

<<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>