

<<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：9787308078764

10位ISBN编号：7308078760

出版时间：2012-9

出版时间：吉家文、杨剑 浙江大学出版社 (2010-08出版)

作者：吉家文，杨剑 编

页数：295

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不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。和谐社会的构建，需要更多和谐的个体，大学生心理健康教育是一项系统的工程，渗透到大学教育的每一个环节。

其中开设心理健康教育课程，普及心理健康知识，是教会大学生心理调节的方法是最重要的途径之一，而这也是《大学生心理健康教育》编写的目的。

《大学生心理健康教育》的作者均是从事大学生心理健康教育工作多年的教师，具有扎实的心理学理论基础和丰富的心理咨询经验。

《大学生心理健康教育》在结构上依据最新高职教学“基于工作过程”的开发理念，从具体到抽象，由经验型知识到策略型知识的模式构建起来，每个课题都包含三个层次，第一，围绕课题主题，介绍相关心理健康知识和心理调适技能；第二，心理健康表现领域，从维护心理健康的角度出发，结合案例阐述心理问题的识别、预防和矫正的方法，阐明在大学生生活的各个方面如何增进心理健康；第三，课程实践，在前两部分的基础上，通过思考讨论、心理测试及心理练习等方式使大学生在实践中成长。

本书在内容上贴近高等职业院校大学生的心理需要，注重将讲授与学习相联系、认知与技能相贯通、理论与实践相结合，重视形象具体、生动实用以及可操作性。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章 心理健康概述 第一节 健康与心理健康的含义 第二节 大学生心理健康的标准 第三节 影响大学生心理健康的因素 第四节 大学生常见的心理问题 第五节 积极维护大学生心理健康第二章 自我意识与心理健康 第一节 自我意识及对人的发展作用 第二节 大学生自我意识的变化及特点 第三节 大学生完善自我的途径与方法第三章 良好的适应与发展 第一节 适应与发展的有关理论 第二节 大学生适应与发展中的问题 第三节 大学生适应与发展的途径和方法 第四节 适应与发展对大学生成才发展的意义第四章 积极有效的情绪管理 第一节 情绪概述 第二节 情绪对大学生的影响 第三节 大学生常见情绪困扰与调适第五章 挫折应对与意志力培养 第一节 大学生常见挫折及特点 第二节 挫折的性质及大学生产生挫折的原因 第三节 挫折应对的策略与方式 第四节 意志力培养与提高挫折承受力的途径方法第六章 个性培养 第一节 个性概述 第二节 了解自己的气质 第三节 塑造良好的性格 第四节 个性发展中存在的问题及其矫正第七章 大学生的人际关系和交往艺术 第一节 人际交往和人际关系 第二节 大学生人际交往的常见问题 第三节 建立和谐人际关系的交往艺术第八章 大学生的学习心理 第一节 学习心理概述 第二节 常见学习心理障碍与成因分 第三节 解决大学生学习心理障碍的对策 第四节 大学习观的培养第九章 大学生的网络心理 第一节 大学生网络心理概述 第二节 大学生常见的网络心理问题及其调适第十章 大学生的性心理 第一节 性心理的发展及其特征 第二节 大学生常见的性困扰及其调适 第三节 大学生性健康的维护第十一章 恋爱与爱的能力 第一节 爱情的心理学理论 第二节 恋爱对大学生成长发展的意义 第三节 大学生恋爱中常见的心理问题 第四节 大学生恋爱能力的培养第十二章 职业生涯规划与发展 第一节 职业生涯规划的有关理论 第二节 职业生涯规划对大学生成才发展的意义 第三节 大学生职业生涯规划的心理误区 第四节 正确进行职业生涯规划第十三章 理解生命珍爱人生 第一节 生命的意义和价值 第二节 认识和完善生命 第三节 珍惜和热爱生命

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》编著者吉家文等。

大学生心理健康教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。和谐社会的构建，需要更多和谐的个体，大学生心理健康教育是一项系统的工程，渗透到大学教育的每一个环节。

其中开设心理健康教育课程，普及心理健康知识，是教会大学生心理调节的方法是最重要的途径之一，而这也是本书编写的目的。

本书的作者均是从事大学生心理健康教育工作多年的教师，具有扎实的心理学理论基础和丰富的心理咨询经验。

本书在结构上依据最新高职教学“基于工作过程”的开发理念，从具体到抽象，由经验型知识到策略型知识的模式构建起来，每个课题都包含三个层次，第一，围绕课题主题，介绍相关心理健康知识和心理调适技能；第二，心理健康表现领域，从维护心理健康的角度出发，结合案例阐述心理问题的识别、预防和矫正的方法，阐明在大学生生活的各个方面如何增进心理健康；第三，课程实践，在前两部分的基础上，通过思考讨论、心理测试及心理练习等方式使大学生在实践中成长。

本书在内容上贴近高等职业院校大学生的心理需要，注重将讲授与学习相联系、认知与技能相贯通、理论与实践相结合，重视形象具体、生动实用以及可操作性。

<<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>