

<<大学生心理健康教育与实训指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育与实训指导>>

13位ISBN编号：9787308111171

10位ISBN编号：7308111172

出版时间：2013-2

出版时间：浙江大学出版社

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与实训指导>>

### 内容概要

《大学生心理健康教育与实训指导》从课程设置及教学特点出发，围绕大学生的心理健康、自我意识、人格发展、生涯规划、人际交往、情绪管理、恋爱心理、挫折应对、生命教育与危机应对等主题，编写了这本教材。

## <<大学生心理健康教育与实训指导>>

### 书籍目录

第一章 努力做自己生活的主人——大学生心理健康导论心灵成长关于成长心理视点一、心理成长与健康二、大学生心理健康的努力方向实验实训重建新的生活习惯体验感悟第二章 做最好的自己——大学生的自我意识心灵成长一、校园故事二、理想的我与现实的我心理视点一、自我意识：我是谁二、自我认知：永远的不完美三、自我肯定：我自尊、自信四、自我控制：提升自我实验实训自我意识团体训练体验感悟第三章 绽放人格魅力的华光——大学生的人格发展心灵成长一、校园故事二、积极心态来自积极人格特质心理视点一、人格及其基本特征二、大学生健康人格的塑造实验实训人格特质团体心理训练体验感悟第四章 精彩人生在于策划——大学生职业生涯规划心灵成长一、校园故事二、常见的职业生涯规划误区心理视点一、职业生涯的基本概念二、职业生涯规划的意义三、职业生涯规划的实施实验实训职业生涯规划团体训练体验感悟第五章 没有人是一座孤岛——大学生的人际交往心灵成长一、校园故事二、穿越人际交往的迷雾心理视点一、人际关系的意蕴二、学会有效沟通三、建立和谐的人际关系实验实训交往技能团体心理训练体验感悟第六章 让心灵充满阳光——大学生的情绪管理心灵成长一、校园故事二、认识你的情绪心理视点一、情绪的特征与表现二、情绪管理实验实训情绪管理能力团体训练体验感悟第七章 爱是生产爱的能力——大学生恋爱心理心灵成长一、校园故事二、恋爱的心理效应心理视点一、大学生恋爱心理二、大学生性心理实验实训提升爱的能力团体训练体验感悟第八章 历经风雨方见彩虹——大学生的挫折应对与压力管理心灵成长

章节摘录

版权页：插图：3.合理的情绪调节。

合理的情绪调节就是指大学生能对自己的情绪进行科学管理，遇到不良情绪能够合理调节，同时对过激的情绪能够进行合理宣泄，从而达到身心和谐发展。

健康人格的大学生对情绪的基调是积极的、乐观的、愉快的，能够接纳自己与他人的情绪，能够合理表达自己的情绪，能够较好地表达与调节自己的负面情绪，能够适时、适度地作出情绪反应，而且情绪反应能够与周围的环境相协调、相适应。

4.积极的社会适应。

人格健康的人能对社会采取现实的态度，正视并敢于面对人生，适应社会的变化，善于选择积极主动的生活方式，较好地调整个人期望与社会期望的矛盾冲突，保持与社会的协调一致，在思想、目标和行为方面跟上时代的发展。

相反，有人格缺陷的人，则会表现出对社会环境和现实的消极适应或不适应倾向。

逃避现实的冷漠，看破红尘的玩世不恭或为达到个人某种目的，不惜采取反社会的态度，我行我素，一意孤行，与社会需要背道而驰，与社会规范、学校纪律不相容，其后果必会走入误区。

5.心理的和谐发展。

人格健康的人，他们的需要和动机、兴趣和爱好、智慧和才能、人生观和价值观、理想和信念、性格和气质等都朝着健康的方向发展。

他们的内心协调一致，言行统一，能正确认识和评价自己的所作所为是否符合客观需求，是否符合社会道德准则。

他们能通过和谐一致的内心及时调整自己与外部世界的关系。

一个人如果失去他的人格内在统一性，就会出现认识扭曲、情绪变态、行为失控等问题。

完整统一的人格在大学生身上则体现为所思所想、所作所为都是协调一致的。

因此，具有稳定、完整人格的学生，言行一致、表里如一、思想和行为协调一致，不违背自己的道德认知，不为外在的目的出卖自己的良知和道德信念，对外界刺激反应适度、协调合拍、不偏颇，能被自己、被他人、被集体和社会所认同。

（二）健康人格的塑造 1.培养自立。

从心理学的角度来说，自立是个体从依赖的人和事那里独立出来，自己行动、自己做主、独立判断、对自己的承诺和行为负责任的过程。

对大学生来说，自立是他们的一个重要发展任务。

研究表明，自立意识强的大学生在行为上表现出较多的自主行为，他们能较好地安排自己的生活计划，对挫折与困难能主动进行自我调节，能积极参与学校的各种社团活动和其他形式的集体活动。

在遇到困难时，他们能采取更成熟的应对方式，推动个体的行动。

自立意识强的大大学生，对自己有着比较积极的认识，能更积极地投入生活和学习，人际关系也更为和谐。

通过一定的训练活动，如团体辅导等，还可以提高大学生的自我概念，改善大学生的社会自立意识。

## <<大学生心理健康教育与实训指导>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育与实训指导》依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》和高校课程设置的方案编写。

涵盖“心理健康的基础知识”、“了解自我,发展自我”、“提高自我心理调适能力”、“情绪管理”及“个性优化”等内容。

每一章由心灵成长、心理视点、实验实训、体验感悟四个板块构成,既有大学生心理问题现状、心理健康基础知识的呈现,又有心理调适技能的训练、心理活动的体验。

针对性、可读性强,打破传统教材呆板、枯燥的阐述方式,框架结构新颖,特点鲜明;实用性、实效性显著,注重学生心理素质和实际应用能力的结合。

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>