

<<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：9787505883536

10位ISBN编号：7505883534

出版时间：2009-9

出版时间：经济科学出版社

作者：王立冬 主编

页数：260

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

本教材共分为十章，第一章绪论部分主要阐述了什么是心理健康以及有关心理健康的发展方向、目标和不同层面心理健康的内涵。

对心理健康的课题作一总体概述。

从第二章至第九章，对大学生心理健康涉及的诸多课题，包括自我认识、学习心理、人际关系、爱情心理、性心理健康、生活方式、职业生涯规划以及大学生的主要心理困扰逐一进行了探讨。

最后一章生命的意义在“汶川地震”发生后探索这一课题，对大学生如何追求更有价值的人生会有所启迪。

本教材由王立冬主编，各章写作分工如下：第一章，王立冬；第二章，侯立新、王立冬；第三章，宋丽霞；第四章，罗屹峰；第五章，宋丽霞；第六章，国智丹、朱明明；第七章，侯立新；第八章，罗屹峰；第九章，侯立新；第十章，宋丽霞。

全书由王立冬统稿。

本教材的特点可以概括为以下五个方面： 1．强调心理健康是生命的一种状态，这个状态是每个生命个体在执行自己的生命力的过程中完成的，而不是静止的结果。

人活着不是为了心理健康而心理健康，而是强调在体验生命过程中展示生命的美好、和谐，以内心的幸福体验作为标尺。

2．强调存在心理困扰是正常的现象，心理困扰本身不是问题，你怎样看待心理困扰才是问题。你怎样看待心理困扰决定了你怎样解决心理困扰。

3．提出讨论的课题都是教学第一线的老师在与学生息息相关的教育和教学中发现、发掘出来的，所以很有针对性和现实性。

4．将心理学的一些重要理论和知识点穿插在一些心理活动中，这样学生可以在学习理论知识的同时，在自我体验和探索中提高自身解决问题的能力。

5．考虑到大学生身心发展的特征和认知特点，注意运用多种表现形式把严肃的心理课题趣味化、普及化，兼顾了文字的活泼。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章 绪论 一、心理健康——提升大学生生命质量的保证 二、构建心理健康的自我——一生无往而不利 思考与练习题第二章 大学生的自我认识 一、人为什么要了解、认识自己 二、你了解自己吗 三、大学生常见的自我认识的偏差 四、了解自己后的接纳 五、了解自己的方法 思考与练习题第三章 大学生的学习心理 一、学习概述 二、大学生学习的影响因素 三、学习策略 思考与练习题第四章 大学生的人际交往 一、你了解自己的人际交往吗 二、为什么人际交往很重要 三、你知道怎样进行人际交往吗 四、怎样避免人际冲突，如何解决交往中的矛盾 思考与练习题第五章 大学生的爱情心理 一、爱情是什么 二、爱情不是什么 三、爱情产生的基础 四、爱情的阶段 五、大学生的爱情观 六、如何应对爱情挫折心理 思考与练习题第六章 大学生的性心理 一、中国大学校园中的“性”现状 二、西方性革命的恶果 三、性不同于爱 四、青少年婚前性行为 五、坚持性的纯洁 六、为幸福的婚姻和家庭做准备第七章 大学生职业生涯发展与规划 一、职业生涯的内涵 二、大学生的职业生涯探索与生涯定向 三、规划你的职业生涯 四、执行你的生涯目标，承担生涯责任 思考与练习题第八章 大学生的生活方式 一、大学生生活方式自画像 二、生活方式是一种个人选择 三、大学生的生活方式 四、远离不良的生活习惯 五、法律和道德边缘：也说大学生的同居现象 思考与练习题第九章 大学生的心理困扰第十章 生命的意义参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

第一章 绪论经过自己的努力拼搏，经过多少次自我的迷茫和超越，承载着心中的理想、父母的嘱托和亲人的期盼，我们走进了为之苦苦奋斗、充满美好憧憬的大学。

进入大学前，勾勒过绚丽的人生图景，想象着象牙塔静心读书的美妙，但是，进入以后很快发现有更多的选择、更多的挑战等待着我们去迎接；有更多的冲突、困扰需要我们去面对和解决。

我们在学习知识的同时，经历着心灵的洗礼和生命的历练。

我们需要坚实的人格去处理各种复杂的心理与行为问题，这个过程就是成长。

我们成长的力量在于健康的心理、健全的人格。

健康的心理是大学生造就健全人格的核心力量之源，是引导个人行动的方式，人在自己的智慧以及对生活尊重的指引下行动，从而使自身的需要得到满足，使人在觉悟力，胜任力，以及热爱自我、他人和自然的能力得到发展。

我们大学四年生命质量怎样，是用健康的人格谱写的，换言之，心理健康是提升大学生生命质量的保证。

<<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>