

<<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：9787508488387

10位ISBN编号：7508488385

出版时间：2011-8

出版时间：水利水电出版社

作者：余孟辉

页数：214

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

加强和改进大学生心理健康教育,是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长,培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

当前大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,由此导致学生心理问题明显增多。大学生心理健康问题涉及到大学生生活的各个方面,加强和改进大学生心理健康教育的重要任务是:宣传普及心理健康知识,帮助大学生认识心理健康对成长成才的重要意义;介绍增进心理健康的方法和途径,帮助大学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,有效开发心理潜能,培养创新精神;传授心理调适方法,帮助大学生消除心理困惑,增强克服困难、承受挫折的能力,珍爱生命、关心集体,悦纳自己、善待他人;建立大学生心理健康的危机干预机制,努力减少大学生因心理问题而引发的人身伤害事故。

为此,我们根据长年的工作经验,在吸取大学生心理健康教育众多先进理论成果的基础上,编写了本书。

本书以普及心理健康知识,为大学生提供心理健康指导为出发点,力求体现以下特点:

(1)针对性。

即针对大学生在大学学习过程中面临的主要问题安排编写内容。

(2)参与性。

既可把本书作为教材,也可作为大学生自学材料,让读者自主参与并明确自身问题。

(3)可读性。

本书力求通俗易懂,把抽象的知识具体化,引用了大量的案例,补充了阅读材料,做到理论联系实际,达到学以致用效果。

(4)操作性。

本书的内容既有利于阅读、掌握理论知识,也有利于操作。

在每章后增加了教学互动、心理自测等内容,有利于教师教学,也有利于读者更好地了解自己,不断完善自我。

试用本书的高校的教师对本书给予了充分肯定,并提出了许多宝贵意见。

同时,2008年湖南省教育工委亦通过对本书的专家鉴定,在此基础上,我们对试用本进行了反复的修订,希望能给从事学生工作的同行提供一些帮助,给学生提供一些指导。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

- 序
- 前言
- 第一章 健康人生从心开始——大学生心理健康教育概论
 - 第一节 心理与健康
 - 第二节 大学生心理问题及其症状
 - 第三节 大学生心理健康教育的功能及意义
- 第二章 我的大学我做主——大学生环境适应与心理健康
 - 第一节 大学生的适应心理问题
 - 第二节 大学生适应心理问题的调适
 - 第三节 大学生怎样处理各种人际关系
- 第三章 架一道天梯让你登——大学生学习心理与健康
 - 第一节 大学生学习的心理基础
 - 第二节 大学生学习心理障碍与调适
 - 第三节 大学生学习能力的培养
- 第四章 莫愁前途无知己——大学生人际关系与心理健康
 - 第一节 大学生人际关系概述
 - 第二节 大学生人际交往的不良心理
 - 第三节 大学生良好人际关系的建立
- 第五章 想说爱你不容易——大学生恋爱与心理健康
 - 第一节 大学生恋爱心理特点
 - 第二节 大学生恋爱中存在的问题
 - 第三节 大学生恋爱心理的调适
- 第六章 我的未来不是梦——大学生求职择业与心理健康
 - 第一节 职业生涯的内涵和意义
 - 第二节 大学生确定职业生涯目标的意义
 - 第三节 职业生涯规划的流程
 - 第四节 大学生求职择业心理
 - 第五节 求职择业中常见的心理问题与调适
- 第七章 里面的世界很精彩里面的世界很无奈——大学生网络心理健康
 - 第一节 大学生上网心理
 - 第二节 网络对大学生心理的影响
 - 第三节 网络人际关系
 - 第四节 大学生网络心理调适
- 第八章 历经风雨见彩虹——大学生常见心理障碍与危机干预
 - 第一节 大学生常见心理障碍
 - 第二节 大学生心理危机干预与自杀预防
 - 第三节 大学生生命情感教育
- 第九章 大学生的情绪与心理健康
 - 第一节 情绪概述
 - 第二节 大学生的情绪
 - 第三节 大学生的情绪问题
 - 第四节 大学生的情绪调适与管理
- 第十章 阳光总在风雨后——应对挫折与压力
 - 第一节 压力与挫折
 - 第二节 大学生常见的挫折及原因

<<大学生心理健康教育>>

第三节 学会应对压力与挫折

第十一章 我的角色我来演——大学生人格发展

第一节 人格概述

第二节 人格的影响因素

第三节 大学生健全人格的培养与发展

参考文献

<<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>