

<<大学生心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787543873278

10位ISBN编号：7543873273

出版时间：2011-4

出版单位：湖南人民出版社

作者：官汉蒙

页数：341

字数：329000

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教程>>

### 内容概要

本书包括：为心理把脉：健康与快乐，你拥有多少、自我探索之旅：正确认识你自己、跟着学习一起变：学习心理调适、打开沟通的天空：校园人际交往等内容。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 为心理把脉：健康与快乐，你拥有多少
  - 第一节 健康知多少：心理健康小常识
  - 第二节 青葱校园新困扰：大学生心理健康
  - 第三节 树立阳光心态：守护心灵健康
- 第二章 自我探索之旅：正确认识你自己
  - 第一节 歌唱着启程：认识自我
  - 第二节 旅程的目标：自我实现
  - 第三节 曲折的旅程：解码关于自我的困惑
- 第三章 勾勒你的人生蓝图：大学生职业生涯规划
  - 第一节 我的未来不是梦：给未来定个坐标
  - 第二节 有备而来：如何实现你的规划
  - 第三节 准确才是最好的：职业生涯规划的反馈、评估与修正
  - 第四节 未雨绸缪：求职择业的心理准备
- 第四章 跟着学习一起变：学习心理调适
  - 第一节 新变化新问题：大学学习的特点及常见困扰
  - 第二节 跨越学习的障碍：为高效学习加油助力
  - 第三节 今天怎么过：合理安排时间
  - 第四节 有希望是好事：克服学习中的绝望情绪
  - 第五节 自信迈步进考场：考试焦虑的认识及应对
- 第五章 打开沟通的天空：校园人际交往
  - 第一节 沟通无限：人际交往的意义
  - 第二节 全盘扫描：不同群体人际交往现状
  - 第三节 重点突破：常见校园人际交往障碍分析
  - 第四节 点石成金：人际交往技巧
- 第六章 青苹果与红苹果：校园里的罗曼蒂克
  - 第一节 爱情的模样：雾里看花的校园恋情
  - 第二节 爱之初体验：初尝爱情滋味
  - 第三节 爱的学习：培养爱的能力
- 第七章 虚拟世界的精神鸦片：网络成瘾
  - 第一节 网瘾离我们有多远：网瘾的特点及诊断
  - 第二节 他们怎么了：网瘾成因与危害
  - 第三节 走出网络的泥淖：网瘾的治疗
  - 第四节 享受E路阳光：珍爱青春远离网瘾
- 第八章 象牙塔内的困惑：障碍心理面面观
  - 第一节 掀起你的盖头来：障碍心理初探
  - 第二节 找寻困惑的根源：心理障碍的诱因及易患群体
  - 第三节 拨开青春的迷雾：常见心理障碍及应对方法
  - 第四节 给青春洋溢的心灵安家：为健康心理支招
- 第九章 让生命自由地呼吸：心理防卫术
  - 第一节 被囚禁的青春心灵：心理危机初识
  - 第二节 摆脱困扰：心理危机的干预
  - 第三节 一个也太多：自杀者的心理特征及干预
- 附录 校园达人自测：常用心理测量量表
  - 抑郁自评测量表
  - 焦虑自评量表SAS

<<大学生心理健康教育教程>>

挫折承受能力测验  
症状自评量表 (SCL-90)  
抽象思维能力测验  
能力倾向测验  
气质类型测试  
观察力测试  
恋爱观自测  
自尊量表SEs  
自卑感自测量表  
性格内外向测试  
艾克森情绪稳定性测评  
成就动机问卷  
国际标准情商测试  
人际交往能力自测  
适应能力测试  
威廉斯创造力倾向测量表  
霍兰德职业性向测验量表  
测试你的快乐感  
网络成瘾自我测评  
后记

## <<大学生心理健康教育教程>>

### 章节摘录

为心理把脉：健康与快乐，你拥有多少 21世纪是一个更加注重“大健康”的时代，所谓大健康是包括心理健康在内的社会个体的整体健康。

这也是逐渐富裕起来的中国人日益追求高品质生活的重要表现，是社会进步的体现。

健康是最为宝贵的财富，人类对健康的追求是无止境的。

无论是人类自身的发展和自身价值的实现，还是社会发展的参与和成果的享有，必须以健康为前提，追求健康就是追求文明和进步，追求健康是社会发展和民族强大的保障。

心理健康是一个长期以来被忽视的教育盲区，近年来，大学生的心理问题日渐突出，并且呈上升趋势，这一问题逐渐走进大众的视野并得到全社会的普遍关注。

我国大学生多数处于青年中期（18-24岁）这一年龄阶段。

在这个阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，但其心理尚未成熟。

作为未来社会主义的建设者和接班人，重视大学生的身心健康，就是重视社会的良性发展，是对社会发展负责任的表现。

而大学生本人，更应注重自己的身心健康发展，这既是对自己负责，也是对社会的负责。

……

<<大学生心理健康教育教程>>

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>