

<<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：9787548705567

10位ISBN编号：7548705565

出版时间：2012-8

出版时间：中南大学出版社有限责任公司

作者：刘凤姣 编

页数：186

字数：299000

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》贯彻培养“应用型高级专门人才”的基本原则，参编团队以高度的社会责任感，协同配合，共同研讨写作体例和提纲，高质量地完成书稿的撰写。教材以“基本原理、基本问题、基本策略”为编写线索，从宏观到微观，融理论思辨、行为训练、故事启迪等为一体，既注重知识传授又确保通俗易懂，既有理论探讨又有实际的心理调适指导，做到了结构新颖，突出交互，真正达到让学生“实在地参与、开心地学习、真切地体验、快乐地生活”的目的。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

- 第一单元 找寻阳光心态 体验幸福人生
- 【智慧之灯】阳光心态的生存意境
  - 【开启心门】“拨乱反正”大探讨
  - 【心理学堂】厘清认知：阳光心态看健康
  - 【素质拓展】塑造阳光心态的五个问题
  - 【我心我诉】你习惯给自己贴标签吗
  - 【慧心讲坛】勤做心理保健操
- 第二单元 踏上青春节拍 积极适应成长
- 【智慧之灯】适应与发展
  - 【开启心门】大学生活初体验
  - 【心理学堂】初踏校园有叹息
  - 【素质拓展】大学目标设置四部曲
  - 【我心我诉】大学生活的熟悉与陌生
  - 【慧心讲坛】大学，你应该这样度过
- 第三单元 众里寻我千百度 原在心灵最深处
- 【智慧之灯】芭比娃娃的故事
  - 【开启心门】探索自我的旅程
  - 【心理学堂】悦纳自我
  - 【素质拓展】乔哈里窗游戏
  - 【我心我诉】我的三个“我”
  - 【慧心讲坛】做最好的自己
- 第四单元 奏响生活主旋律 寻宝学海又书山
- 【智慧之灯】国王与臣子的故事
  - 【开启心门】我的大学学习入门了吗
  - 【心理学堂】了了我心——开启学习“发动机”
  - 【素质拓展】正确归因促效能
  - 【我心我诉】我的大学生活直白
  - 【慧心讲坛】终身学习，处变不惊
- 第五单元 沟通无极限 快乐你我他
- 【智慧之灯】跨越人际暗礁
  - 【开启心门】人际关系自测
  - 【心理学堂】大学生的人际交往
  - 【素质拓展】心灵沟通的金钥匙
  - 【我心我诉】如何让别人喜欢我
  - 【慧心讲坛】天堂和地狱里的长勺
- 第六单元 爱如花开行 走无悔青春
- 【智慧之灯】走进爱情伊甸园
  - 【开启心门】观点争锋，爱情观点大家谈
  - 【心理学堂】大学生恋爱心理
  - 【素质拓展】爱的能力培养
  - 【我心我诉】我拿什么拯救你，我的爱情
  - 【慧心讲坛】博士的开导
- 第七单元 做情绪的主人 经营“洗具”人生
- 【智慧之灯】困境即是赐予
  - 【开启心门】我手写我心，情绪红绿灯

## <<大学生心理健康教育>>

【心理学堂】立体视角看情绪

【素质拓展】情绪管理训练营

【我心我诉】解码情绪调控

【慧心讲坛】我的情绪我做主

### 第八单元 点击鼠标的声音 遨游网络的海洋

【智慧之灯】慎待虚拟世界

【开启心门】我的internet生活

【心理学堂】大学生的网络心理

【素质拓展】虚拟世界也文明

【我心我诉】我上网，我文明

【慧心讲坛】服五味良药，主宰网络世界

### 第九单元 朋辈心理互助 携手助人自助

【智慧之灯】寻找隐形的翅膀

【开启心门】心灵帮帮团

【心理学堂】大学生朋辈心理辅导

【素质拓展】心理咨询技术大攻略

【我心我诉】我的助人心路历程

【慧心讲坛】金色土地——辅导颂

### 第十单元 勇攀生命更高峰 会有幸福来敲门

【智慧之灯】幸福之源

【开启心门】测一测：人际关系能量钱包小测验

【心理学堂】生命教育与危机干预

【素质拓展】幸福生活心主张

【我心我诉】一样的生命，不一样的人生

【慧心讲坛】绽放生命心飞扬

### 参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：资源扫描——搭建学习资源库 一、了解大学生的学习特点 大学生的学习与中学生的学习具有一些共同的特点，但大学教育在目的、性质、途径、内容、方法、对象等方面与中学教育有了很大的不同，因而大学生的学习活动具有一些新的特点。

（一）学习具有较高层次的职业定向性 大学生的学习是在确定了基本的专业方向后进行的，因此其学习的职业定向性较为明确，即为将来走上工作岗位，适应社会需要所进行的学习。

各专业课程的设置，将影响大学生的知识结构和能力结构，影响着将来对工作的适应性。

为此，一旦选定了自己感兴趣的专业，就要围绕专业经营自己的知识结构，为未来的职业做准备。

大学学习的专业性，是随着社会对本专业要求的变化和发展而不断深入的，知识不断更新，知识面也越来越宽。

为适应当代科技发展的既高度分化，又高度综合的特点，这种专业性通常只能是一个大致的方向，而更具体、更细致的专业目标是在大学几年的学习过程中或是在将来走向社会后，才能最终确定下来。

因此，大学在进行专业教育的同时，还要兼顾到适应科技发展特点和社会对人才综合性知识要求的特点，尽可能扩大综合性，以增强毕业后对社会工作的适应性。

一般来讲，专业对E1是相对的，因此，大学生在大学期间除了要学好专业知识外，还应根据自己的能力、兴趣和爱好，选修或自学其他课程，扩大自己的知识面，为毕业后更好地适应工作打下良好的基础。

（二）学习更突出主观能动性 中学生学习时对教师有较大的依从性，而大学生的学习无论从学习内容、学习时间、学习方式等方面都更加强调个体在学习活动中承担角色，自主学习。

独立性是自主学习的核心品质，如果说主动性表现为我要学，那么独立性则表现为我能学。

大学生在学习活动中，学习时间可以自由支配、学习内容可以自主选择。

大学的学习虽然也强调课堂教学，但教师授课之后的理解、消化、巩固等各个环节主要靠学生独立完成。

这样一来，除了上课之外，大学生约有45%的时间可以自由支配。

这从客观上对大学生独立自主的学习能力提出了较高的要求。

不能科学合理地安排好学习时间，制定相应的学习进程表，就会出现学习适应不良。

（三）学习途径更具多样性 信息时代，获取知识的多元化带动了学习方式的变迁，网络又开辟了一条学习的新途径。

课堂教学虽然还是大学生学习的主要途径，但已不像中学生那样几乎是唯一的途径。

除了课堂学习外，大学生还要完成各种实践教学环节的学习，同时也可以通过参加各种学生社团活动丰富自己的知识面，提高自己的能力。

除了校内的多种学习途径外，走出校门进行社会调查及志愿服务等也都成了大学生学习的重要途径。

通过多样化的途径，大学生不仅可以锻炼自己的实践能力和社交能力，也可为日后走向社会获得职业成功打下坚实的基础。

<<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>