

<<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：9787561840788

10位ISBN编号：7561840780

出版时间：2011-8

出版时间：天津大学出版社

作者：熊建圩 编

页数：216

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

心理健康教育有利于人们的健康发展，有利于心理障碍的预防和恢复。

熊建圩主编的《大学生心理健康教育教程》是对高校大学生进行心理健康教育的教材。

全书共分十章，主要包括大学生心理特点与心理健康、大学生适应心理健康、大学生学习心理健康、大学生人际交往心理健康、大学生恋爱心理与性心理健康、大学生网络心理健康、大学生求职择业心理健康、大学生心理挫折、塑造健全人格以及心理咨询与心理疾病防治等内容。

《大学生心理健康教育教程》可供普通高校、高等职业院校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校学生使用，也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

# <<大学生心理健康教育教程>>

## 书籍目录

### 第一章 大学生心理特点与心理健康

#### 第一节 大学生的心理特点

#### 第二节 心理健康概述

#### 第三节 大学生心理健康教育及培养

#### 案例

#### 附录 心理健康状况自测

### 第二章 大学生适应心理健康

#### 第一节 适应心理概述

#### 第二节 大学生适应心理问题分析

#### 第三节 大学生适应问题的心理调适

#### 阅读与思考

#### 附录 社会适应能力自测

### 第三章 大学生学习心理健康

#### 第一节 大学生学习心理概述

#### 第二节 大学生常见学习心理问题及调适

#### 第三节 大学生的学习指导

#### 案例分析

#### 附录 时间管理自我诊断量表

### 第四章 大学生人际交往与心理健康

#### 第一节 人际交往的心理行为原理

#### 第二节 人际交往中的问题与调试

#### 第三节 人际交往能力的培养

#### 案例分析

#### 附录 人际关系综合诊断量表

### 第五章 大学生恋爱心理与性心理健康

#### 第一节 大学生恋爱心理概述

#### 第二节 大学恋爱心理问题及调适

#### 第三节 大学生性心理健康

#### 案例讨论

#### 附录 恋爱观自测

### 第六章 大学生网络心理健康

#### 第一节 网络与心理健康

#### 第二节 大学生常见的网络心理问题及对策

#### 第三节 培养健康的网络心理

#### 案例

### 第七章 大学生求职择业心理健康

#### 第一节 大学生求职择业的心理准备

#### 第二节 大学生求职择业的心理问题

#### 第三节 大学生求职择业的心理调适

#### 第四节 创业的心理素质

#### 案例分析

#### 附录 测试量表

### 第八章 大学生心理挫折

#### 第一节 挫折与挫折反应

#### 第二节 大学生常见的心理挫折及原因

<<大学生心理健康教育教程>>

第三节 心理调适与提高挫折承受力

案例分析

附录 焦虑自评量表和抑郁自评量表

第九章 塑造健全人格

第一节 人格概述

第二节 气质与性格

第三节 塑造健康人格

案例分析

附录 气质、性格自测

第十章 大学生心理咨询与心理疾病防治

第一节 大学生心理咨询概述

第二节 大学生心理治疗概述

第三节 大学生自我心理防治方法

参考文献

## <<大学生心理健康教育教程>>

### 章节摘录

版权页：插图：大学生是青年中的一个特殊的群体，他们的情感发展，既具有一般青年表现出来的个体发展的年龄特征，又受到特定经历和环境的影响，形成一定的特点。

大学生情感发展特征主要表现在以下方面。

1.情绪情感丰富多彩，容易激动，具有明显的两极性情绪、情感的两极性是指情绪与情感不论从哪个角度来分析，都存在两个对立的方面，其基本表现形式有肯定与否定、积极与消极、紧张与轻松、强与弱等。

在一定的条件下，相反两极的情感可以相互转化。

进入大学后，崭新的大学校园生活环境令他们激动，对知识的追求、对社会接触范围的扩大、人际关系的拓宽，使他们的情感体验内容相应地变得丰富多彩。

他们在学习中感受艰辛与兴奋、成功的喜悦与受挫的焦急；在人际交往中品尝友情的滋味；在对祖国命运的关心中有期待、责任、参与的体验；还有对个人的前途和人生意义进行思索时的情绪激荡。

他们开始领略人生方面的情感体验，兴奋、激动、困惑、迷惘、忧虑、欣慰的情绪时常相互交织在一起，形成丰富、复杂的情感世界。

<<大学生心理健康教育教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育教程》为高等职业教育创新型“十二五”精品规划教材之一。

<<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>