

<<大学生心理健康维护>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康维护>>

13位ISBN编号：9787562825432

10位ISBN编号：7562825432

出版时间：2009-6

出版时间：华东理工大学出版社

作者：张海燕 编

页数：325

字数：284000

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>

<<大学生心理健康维护>>

内容概要

当代大学生富有朝气，健康向上，有着良好的身心与人格基础，普遍关注自身的全面发展，希望发掘自我潜能，成长成才。

但面临着升学、就业、人际交往、经济生活等压力，青年学生中心理不适现象日趋增多，在一些大学生中不同程度地出现抑郁、焦虑、偏执、困惑等心理现象，有的已表现出严重心理问题和精神疾患，并已引起社会的广泛关注。

加强大学生的心理健康教育，引导学生加强心理品质修养和锻炼，并对心理危困学生实施干预和疏导已成为教育工作者的共识，为此，作者编写了这本《大学生心理健康维护》，让学生从心理上正确看待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉，促进学生心理的和谐发展，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的校园心态，打造健康健全的人格。

本书集知识性教育、咨询性教育和行为训练于一体，在更广泛的范围内普及心理健康知识，将教育资源更加前瞻、更加系统、更加优质地提供给学生。

“案例写真”体现了典型性，“理论指导”体现了精练性，“应对提示”体现了针对性“误区提防”体现了前瞻性，“操作练习”体现了可操作性。

<<大学生心理健康维护>>

书籍目录

上篇 心理健康理论与实践 第一章 人生成才与心理健康 案例写真 当代大学生心理健康
 与发展解读——《上海高校学生心理健康与发展研究报告》 理论指导 一、心理健康教育
 的基本理念 (一) 心理健康教育的使命——“全人”发展 (二) 全新健康观的内涵—
 一身心和谐 (三) 高校心理健康教育的目标——调适与发展 二、大学生心理健康的现
 状与标准 (一) 大学生常见的心理困惑 (二) 大学生心理问题的成因 (三) 心理
 健康的标准 三、关注大学生的心理健康 (一) 高校心理健康教育的系统设计和资源
 (二) 学生的心理自助与互助 应对提示 一、高校拥有心理健康教育的三支队伍
 二、如何应对挫折和失望 三、值得相信并实践的信念 误区提防 一、心理健康教育与
 咨询不仅针对“问题人群” 二、心理健康教育需要与学生自我教育、发展的资源整合 操作
 练习 一、放松、肯定、心理形象预演 二、激励自己的锦囊妙计 三、减压五要
 诀 四、读解小故事 五、阅读朋友箴言 六、越是平衡越健康 第二章 自我意识
 与心理健康 案例写真 是什么将他推向消极 理论指导 一、大学生自我意识发展的
 特点 (一) 自我意识的定义 (二) 自我意识的层次结构 (三) 自我意识的发生
 与发展 (四) 大学生自我意识的发展特点 (五) 自我意识对大学生的作用 二、
 认识自我, 超越自我 (一) 大学生良好自我意识的标准 (二) 大学生自我意识的偏差
 (三) 自我意识偏差的纠正 应对提示 一、摆脱习得性无助感 二、发展健全
 自我意识的几种方法 误区提防 自我意识的三方面误区 操作练习 一、认识自己
 的WAI技法 二、认识自己对比表 三、帮助学生认识自己的团体辅导方法 四、读故
 事, 谈感悟 第三章 情绪调控与心理健康 第四章 人际交往与心理健康 第五章 恋爱
 婚姻与心理健康 第六章 生涯发展与心理健康 第七章 珍爱生命和心理健康下篇 心理励志平台
 ——心理小故事参考文献后记

<<大学生心理健康维护>>

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>