

<<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：9787564049447

10位ISBN编号：7564049448

出版时间：2011-8

出版单位：北京理工大学出版社

作者：蒋平生，黄卫国 主编

页数：210

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

蒋平生、黄卫国主编的《大学生心理健康教育》以当代大学生存在的心理问题作为组织内容的基本依据，以提高大学生的自我认识、自我调节、自我完善和自我成长等基本心理能力为核心，以培养大学生健全的心理素质，促进大学生的身心和谐发展为根本目标。

教材共分为10个项目模块，每一个项目模块都按照“情境呈现

—尝试探索—知识学习—判断鉴别—素质训练”的逻辑顺序进行编排，具体包括“读一读”“想一想”“学—学”“测—测”“练—练”

等5项基本的教学任务。

《大学生心理健康教育》既可作为高职高专类院校开设大学生心理健康教育课的教材或辅助读物，同时也适合广大高校学生、高校心理咨询教师、高校教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

# <<大学生心理健康教育>>

## 书籍目录

### 项目一 心理健康概述

- 任务一 读一读
- 任务二 想一想
- 任务三 学一学
- 任务四 测一测
- 任务五 练一练

### 项目二 环境适应

- 任务一 读一读
- 任务二 想一想
- 任务三 学一学
- 任务四 测一测
- 任务五 练一练

### 项目三 自我意识

- 任务一 读一读
- 任务二 想一想
- 任务三 学一学
- 任务四 测一测
- 任务五 练一练

### 项目四 人际交往

- 任务一 读一读
- 任务二 想一想
- 任务三 学一学
- 任务四 测一测
- 任务五 练一练

### 项目五 学习心理

- 任务一 读一读
- 任务二 想一想
- 任务三 学一学
- 任务四 测一测
- 任务五 练一练

### 项目六 情绪管理

- 任务一 读一读
- 任务二 想一想
- 任务三 学一学
- 任务四 测一测
- 任务五 练一练

### 项目七 恋爱心理

- 任务一 读一读
- 任务二 想一想
- 任务三 学一学
- 任务四 测一测
- 任务五 练一练

### 项目八 挫折应对

- 任务一 读一读
- 任务二 议一议

<<大学生心理健康教育>>

任务三 学一学

任务四 测一测

任务五 练一练

项目九 网络心理

任务一 读一读

任务二 想一想

任务三 学一学

任务四 测一测

任务五 练一练

项目十 生涯规划

任务一 读一读

任务二 想一想

任务三 学一学

任务四 测一测

任务五 练一练

章节摘录

版权页：插图：3.情绪积极，稳定协调情绪积极的大学生，对客体有正确的认知和合理的态度，绝大多数情况下，都能产生正常适度的情感体验和积极的情绪反应，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧虑绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中，既不妄自尊大，也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许范围内满足自己的各种需要；对于自己能得到的一切感到满意，情绪相对稳定，不会动辄失去平衡，反复无常。

4.健康的自我意识自我意识健康的大学生，能正确认识自己，包括自己的机体状态、认知水平、行为表现，了解自己的气质、性格和能力；能实事求是地看待自己的学业和成就，有切合自己实际的志向水平；能悦纳自己、关心自己、尊重自己，大胆、恰当地表现自己；能恰如其分地评价自己，正确对待自己的长处和不足，对自己的优点感到欣慰，但又不致狂妄自大，自满自足，对自己的弱点和缺点、缺陷不回避，泰然处之，不过于自责、自暴自弃。

5.人格和谐健全人格健全的大学生，在思维模式、行为方式和情感反应等方面表现出积极、协调的特点。凡事能从积极乐观的方面去考虑。

具体来说，人格健全的大学生表现为：理智不冷漠；多情不滥情；活泼而不轻浮；豪放而不粗鲁；坚定而不固执；勇敢而不鲁莽；稳重而不寡断；谨慎而不胆怯；忠厚而不愚蠢；老练而不世故；自信而不自负；自谦而不自卑；自尊而不自骄；自爱而不自恋。

在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性等方面都表现出较高的水平；在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性、面对困难的勇敢性。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》是高等职业教育“十二五”规划教材。

<<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>