

<<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：9787564134495

10位ISBN编号：7564134496

出版时间：2012-6

出版时间：东南大学出版社

作者：刘欣 编

页数：262

字数：431000

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

《大学生心理健康教育教程》由长期从事大学生心理健康教育工作、曾获得全国大学生心理健康教育论文一等奖的副教授刘欣担任主编，具有丰富临床经验的主任医师和学生思想政治教育副教授担任副主编，一批具有长年从事心理健康教育教学和心理咨询工作经验的教师参与编写。

全书分十一章，包括大学生心理健康导论、自我意识与人格完善、学习心理与创造力培养、人际交往与心理和谐、情绪管理与调适、压力管理与挫折应对、适应与发展、性心理和恋爱心理、职业生涯规划与能力发展、心理咨询以及生命教育与心理危机干预等内容，还包括测试量表、案例分析和团体辅导心理活动设计等。

本书积淀了编者多年来从事大学生心理健康教育、教学和科研的工作成果以及心理健康教育咨询和辅导的工作体会，同时又广泛吸纳了近十年来本学科国内外的最新研究成果，内容新颖充实、条理清晰，理论与实践相结合，具有较强的时代性、系统性、实践性及可操作性，对当代大学生心理健康教育的理论与实践具有重要的指导意义。

《大学生心理健康教育教程》可作为全日制普通高等学校及高职院校教材，也可供学生思想政治教育辅导员、心理医生参考。

# <<大学生心理健康教育教程>>

## 书籍目录

### 第一章 大学生心理健康导论

#### 第一节 心理学概述

- 一、心理学的基本概念
- 二、心理的实质

#### 第二节 大学生心理健康

- 一、大学生心理发展的特点
- 二、大学生心理健康的标准
- 三、大学生常见的心理困惑及异常心理
- 四、大学生心理问题的原因
- 五、大学生心理健康的维护
- 六、心理测试

### 第二章 大学生自我意识与人格完善

#### 第一节 自我意识概述

- 一、自我意识的概念
- 二、自我意识的内容
- 三、自我意识的作用

#### 第二节 大学生的自我意识

- 一、大学生自我意识的发展过程及特点
- 二、大学生自我意识偏差及其调适
- 三、大学生自我意识的完善

#### 第三节 人格概述

- 一、人格的概念
- 二、人格的结构
- 三、人格理论
- 四、人格形成的影响因素

#### 第四节 大学生的人格形成及完善

- 一、大学生的人格形成及特征
- 二、大学生人格发展存在的问题
- 三、大学生人格失衡的原因及调适方法
- 四、自我意识的测试与训练
- 五、自信心的测试与训练
- 六、自我心态测试
- 七、团体辅导方案——自我成长探索

### 第三章 大学生学习心理与创造力培养

#### 第一节 学习心理概述

- 一、学习的概念
- 二、学习的类型
- 三、学习理论
- 四、学习动机
- 五、学习策略
- 六、影响学习的非智力因素

#### 第二节 大学生学习心理

- 一、大学生学习的心理特点
- 二、大学生学习能力的培养
- 三、大学生常见的学习心理障碍及调适

## <<大学生心理健康教育教程>>

### 第三节 创造性思维与学习

- 一、创造性思维的特点
- 二、影响创造性思维的因素
- 三、创造性思维的培养
- 四、学习动机测验
- 五、考试焦虑度测验
- 六、创造力测验
- 七、团体辅导：提高你的记忆力

### 第四章 大学生人际交往与心理和谐

#### 第一节 人际交往概述

- 一、人际交往与人际关系
- 二、人际交往的理论
- 三、人际关系的重要意义
- 四、人际关系建立与发展的过程
- 五、人际关系的影响因素

#### 第二节 大学生人际交往

- 一、大学生人际关系及其交往特点
- 二、大学生人际关系的影响因素
- 三、大学生人际交往原则
- 四、大学生人际关系困扰及调适
- 五、大学生人际交往能力的培养
- 六、人际关系测试
- 七、团体辅导：人际交往训练

### 第五章 大学生情绪管理与调适

#### 第一节 情绪概述

- 一、情绪的概念
- 二、情绪和情感的类型
- 三、情绪产生的理论
- 四、情绪的功能

#### 第二节 大学生的情绪管理

- 一、大学生的情绪特点
- 二、大学生不良情绪的表现
- 三、大学生情绪问题产生的原因
- 四、大学生情绪调适与管理
- 五、情绪稳定测试
- 六、团体辅导：情绪管理

### 第六章 大学生压力管理与挫折应对

#### 第一节 压力与挫折概述

- 一、压力与挫折
- 二、压力与应激
- 三、压力与挫折对人生的意义

#### 第二节 大学生的压力与挫折

- 一、大学生压力与挫折的主要来源及特点
- 二、大学生产生挫折的原因
- 三、压力和挫折对大学生的影响

#### 第三节 压力管理与挫折应对

- 一、应对的概念

## <<大学生心理健康教育教程>>

- 二、应对的类型
- 三、培养积极的应对方式
- 四、压力管理技巧
- 五、应对方式测试
- 六、团体辅导：学习压力应对

### 第七章 大学生适应与发展

#### 第一节 适应的概述

- 一、适应的概念
- 二、发展的概念
- 三、适应与发展的关系

#### 第二节 大学生的适应与发展

- 一、大学生适应存在的问题
- 二、大学生适应问题的原因
- 三、大学生适应与发展的培养
- 四、适应性测试
- 五、团体辅导：知你知我，同舟共济

### 第八章 大学生性心理和恋爱心理

#### 第一节 性心理

- 一、性生理和心理的发展
- 二、大学生性心理的特点
- 三、大学生性心理问题及调适

#### 第二节 恋爱心理

- 一、爱情的涵义
- 二、爱情的属性
- 三、爱情的发展阶段
- 四、爱情的特征

#### 第三节 大学生恋爱与心理健康

- 一、大学生恋爱心理发展的规律特点
- 二、大学生恋爱心理方面存在的问题与调适
- 三、正确处理恋爱与其他关系
- 四、培养健康恋爱观和择偶观
- 五、恋爱心理成熟度测试

### 第九章 大学生职业生涯规划与能力发展

#### 第一节 职业生涯与人生发展

- 一、职业生涯与人生
- 二、职业生涯规划

#### 第二节 大学生的职业生涯规划

- 一、职业生涯规划对大学生成才发展的意义
- 二、影响大学生职业生涯规划的个性心理特征
- 三、大学生择业的心理问题与调适
- 四、择业的基本方法及技巧
- 五、职场性格测试
- 六、目标管理训练
- 七、一生要做的99件事

### 第十章 大学生心理咨询

#### 第一节 大学生心理咨询概述

- 一、心理咨询概述

## <<大学生心理健康教育教程>>

### 二、大学生心理咨询

#### 第二节 大学生心理咨询理论与技术

##### 一、精神分析法

##### 二、以人为中心疗法

##### 三、行为疗法

##### 四、认知疗法

##### 五、沟通分析疗法

##### 六、心理咨询案例报告

##### 七、ABCDE模式心理自助案例

##### 八、团体心理培训

#### 第十一章 大学生生命教育与心理危机干预

##### 第一节 生命教育

##### 一、生命的概念

##### 二、大学生生命教育的意义

##### 三、大学生生命教育的目标

##### 四、大学生生命教育的途径

##### 第二节 危机干预

##### 一、危机干预概念

##### 二、大学生心理危机干预存在的问题及对策

##### 三、自我伤害意向测试

##### 四、团体心理辅导方案

##### 五、重大灾难心理危机干预指南

#### 主要参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康教育教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（六）得分结果的解释 按全国常模结果，总分超过160分，或阳性项目数超过43项，或任一因子分超过2分，或考虑筛选阳性，需进一步检查。

【案例分析】小王，18岁，某高校大学一年级新生，来自北方某城市。

小王是家中的独生女儿，在父母的关爱与呵护中长大。

中学时期一直在父母身边，家中的生活琐事均有父母料理，父母只要求她努力学习，不需要承担家中的任何家务劳动，甚至连衣服鞋袜也不用自己洗。

进入大学后，非常想家，不适应大学生活，无法安心学习，后悔不该来成都上大学，还产生了转学回家乡的想法。

她对所在班级的辅导员说：“我简直待不下去了，成天想家。

早上一睁眼就想到不是在自己的家里，真不想起床，不想吃饭。

但又怕身体垮了父母着急，便强迫自己起床锻炼、吃饭。

在操场上跑步，听见广播里放的音乐里有‘妈妈’之类的歌词就要哭，一边跑，一边哭。

课间休息和课余在宿舍，到处都听见这本地人的口音，总觉得是被抛弃到异地来的外乡人，总感觉到是别人的地方，好不自在，孤独极了。

班上组织出去玩，无论怎么也高兴不起来，反而愈玩愈伤心，觉得到处都不如家乡。

而且，看到落叶想到归根，想到归根又想到家。

每天晚上熄灯后都在被窝里哭，也不知到什么时候才入睡。

周末，看见寝室的本地同学回家了，更伤心，更难过。

”对大学生生活新环境的严重不适应以及强烈的思想情绪严重地影响了小王在学校的学习和生活状况。

专家分析小王的情况很典型，属于大学新生对大学生活不适应的一种反映。

大学新生适应问题是一个普遍的问题，有的新生随着对大学环境的了解、熟悉以及自我调节，经过一两个月的时间便能基本适应大学生活。

但是有的学生由于没有在外独立生活的经验，独立性较差，情感依赖强烈，心理脆弱，适应起来比较困难。

如果出现这种情况，应该有意识地克服自己的消极情绪，努力适应新环境和新生活，每个人最终都需要自己独立地面对自己的生活，不可能永远在父母和家人的关爱和呵护中过一辈子。

大学生活为我们最终独立走向人生旅途提供了适应和锻炼的机会。

当然，如果自己实在无法适应新环境，还应该及时和同学和老师沟通交流，寻求帮助，切忌任由自己沉浸在消极的情绪中不能自拔，严重影响自己的大学生活和学习。

针对小王的情况，班级辅导员对她进行了及时的开导和劝慰。

辅导员告诉小王新生不适应大学生活是普遍现象，并不是只有她一个人才存在这种心理状况，只是不适应的程度不同而已。

重要的是自己努力去认识新环境，适应新生活。

在老师和同学们的帮助下，经过一段时间的努力，小王终于逐渐适应了大学生活，还爱上了这所大学和城市，不再要求转学回家，学习进步了，性格也恢复了过去的开朗与活泼。

## <<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》可作为全日制普通高等学校及高职院校教材，也可供学生思想政治教育辅导员、心理医生参考。



<<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>