

<<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：9787564711511

10位ISBN编号：7564711515

出版时间：2012-5

出版时间：电子科技大学出版社

作者：周睿 主编

页数：192

字数：315000

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》为普通高等教育规划教材。

全书以大学生心理素质的培养为主线，以大学生存在的主要心理问题为内容组织依据，展开叙述和指导。

本书具有以下特色：

#### 1. 重在育人，强调实用

本书重视实用性而非系统知识的传授，将重点放在心理健康知识的理解与运用上，目的在于提高学生的自我调节和自我成长能力，并有助于他们社会能力、方法能力的形成，体现出非预定性、非学术性的特点。

#### 2. 内容贴近学生，针对性强

本书围绕大学生心理需求，针对学生存在的心理问题编选内容和案例，注意贴近学生学习、生活实际，使学生在愉快的心情中得到良好的引导，从而提高其心理健康水平和社会适应能力。

#### 3. 严谨科学，讲求趣味

在保证科学性的前提下，全书增加了“知识链接”、“课堂活动”、“心理小测验”、“自我分析”等内容，以提高趣味性，增强吸引力。

这些有趣的活动可以使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪、引导，从而在润物无声中促进学生心灵成长。

全书力求通过通俗易懂的理论的阐述，富有趣味的心理辅导，学以致用心理测验活动，为维护大学生的心理健康，提高大学生的心理素质，促进大学生的全面发展和健康成长，提供一些切实可行的心理服务与帮助。

# <<大学生心理健康教育教程>>

## 书籍目录

### 第一章 走近心理学——心理学与心理健康

- 一、心理学是研究什么的
- 二、心理学家什么样
- 三、心理学家如何做研究
- 四、健康新观念
- 五、心理健康的概念
- 六、心理健康标准
- 七、大学生心理健康的标准
- 八、心理健康的测定
- 九、心理咨询

附录心理健康测试

### 第二章 假如没有感知觉——感觉与知觉

- 一、什么是感觉和知觉
- 二、感觉和知觉的生理机制
- 三、感觉和知觉的种类
- 四、感觉和知觉的规律
- 五、感受性的变化和发展
- 六、知觉的特点
- 七、运用感知规律培养学生的观察力

附录 案例分析

### 第三章 一心能二用吗——注意

- 一、注意的概述
- 二、注意的种类
- 三、注意的品质
- 四、如何培养良好的注意品质

附录一 注意力训练方法

附录二 案例分析

### 第四章 过目不忘只是传说吗——记忆

- 一、有过目不忘的人吗

.....

### 第五章 我的情绪我做主——情绪控制

### 第六章 我是谁——自我意识

### 第七章 学会沟通——人际交往

### 第八章 共同走向幸福的彼岸——恋爱心理

### 第九章 困难，我的垫脚石——挫折心理

### 第十章 我的未来不是梦——生涯规划与职场心理

### 第十一章 走上成功的快速通道——成功心理

## <<大学生心理健康教育教程>>

### 编辑推荐

周睿主编的《大学生心理健康教育教程(高等院校公共基础课程规划教材)》为普通高等教育规划教材

。全书以大学生心理素质的培养为主线，以大学生存在的主要心理问题为内容组织依据，展开叙述和指导。

本书围绕大学生心理需求，针对学生存在的心理问题编选内容和案例，注意贴近学生学习、生活实际，使学生在愉快的心情中得到良好的引导，从而提高其心理健康水平和社会适应能力。

<<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>