第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育（上下）>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育（上下）>>

13位ISBN编号：9787802436893

10位ISBN编号：7802436893

出版时间：2011-1

出版时间：航空工业出版社

作者：郑学勤　等主编

页数：235

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

内容概要

《大学生心理健康教育(上下)》根据《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的基本要求，结合当代高等院校学生的身心特点，以及实际生活中的具体问题进行编写。
书中理论阐述浅显易懂，案例分析贴近实际，指导方法易学实用。

《大学生心理健康教育(上下)》分为上、下两册。
上册为知识读本，共9章节，分别对心理健康知识、适应能力、自我意识、情绪管理、学习心理、人际关系、恋爱与性心理、人格塑造、挫折和意志等问题进行了详细讲解。
下册为辅导读本，分为感悟篇、案例篇、教育实例篇和心理测试篇，融学生感悟、生活实例、教师心得和科学测试于一体，对于大学生心理健康教育具有全方位的指导意义。

本书可作为高等院校大学生心理健康教育的教材，也可用于教育学、心理学工作者的参考用书和大学生自我调节的辅导材料。
本书由郑学勤、陆海兰任主编，焦雨梅、陈铁、黄丽军、杨小风任副主编。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育（上下）>>

书籍目录

知识篇
第一章　健康新理念——走进心理健康
一、心理健康概述
二、大学生心理发展的基本特征
三、影响大学生心理发展的因素
四、大学生心理健康教育的途径
第二章　大学新起点——如何更好地适应大学生活
一、大学生面临的新变化
二、大学生活中会遇到哪些适应问题
三、如何提高适应能力
第三章　认识你自己——自我意识与心理健康
一、什么是自我意识
二、大学生自我意识发展过程中的常见问题
三、如何塑造健康的自我意识
第四章　晾晒心情——情绪管理与心理健康
一、认识情绪
二、大学生情绪发展的特点及常见不良情绪
三、如何管理情绪
第五章　学会学习——学习与心理健康
一、学习概述
二、大学生学习的特点及常见问题
三、培养良好的学习心理
第六章　建立和谐的人际关系——人际交往与心理健康
一、人际交往概述
二、了解大学生的人际交往
三、如何提高人际交往能力
第七章　爱情伊甸园——恋爱与性心理健康
一、爱情概述
二、走进大学生的恋爱
三、揭开性心理的神秘面纱
第八章　塑造健全的人格——人格发展与心理健康
一、人格概述
二、常见人格缺陷及人格障碍
三、如何塑造健全的人格
第九章　我的未来不是梦——创造美好人生
一、应对挫折
二、磨练意志
三、创造美好人生
心灵感悟篇
感悟一：让心灵充满阳光
感悟二：心理健康与合格大学生
感悟三：善待心灵，感悟成长
感悟四：学会感恩
感悟五：把握机会，编织梦想
感悟六：乘着爱的翅膀去飞翔

感悟七：感悟心灵成长
感悟八：阳光心态看世界
感悟九：建立快乐人生
感悟十：朋辈互助
感悟十一：境由心生
感悟十二：心理健康与身体健康同样重要
感悟十三：合理安排时间，度过充实的大学生活
感悟十四：让行动改变生活
感悟十五：敞开爱的心扉
感悟十六：请推开另一扇窗
感悟十七：心灵阳光，创造美好世界
感悟十八：晾晒心情，晴空万里
感悟十九：滋养心灵，珍爱生活
感悟二十：走出迷茫，追逐梦想
感悟二十一：人人心里有健康
感悟二十二：美好未来在自己手中
感悟二十三：打开窗户，让阳光照进来
感悟二十四：直面挫折，迎接曙光
感悟二十五：在行动中成长
感悟二十六：人生的感想
感悟二十七：大学生活心得体会
感悟二十八：心若在梦就在
感悟二十九：点燃人生的明灯
感悟三十：给心情放个假
感悟三十一：塑造阳光心态
感悟三十二：提升素质，快乐成长
感悟三十三：心灵成长
案例篇
适应问题
自我意识问题
情绪问题
学习问题
人际交往问题
恋爱与性心理问题
网络成瘾
求职问题
教育实例篇
单亲贫困学生个案研究与分析
一、基本情况介绍
二、近期表现及所反映出的问题
三、工作及成效
四、总结
把准脉搏　解开心结
贫困学生励志教育
一、基本情况
二、原因分析
三、具体做法

四、收到的效果
等待中的成长与成熟
一个差生的转变
理解尊重鼓励
一、基本情况
二、成因分析
三、教育策略
四、教育效果
五、反思
培养大学生良好的宿舍人际关系
一、背景材料
二、原因分析
三、采取措施
四、总结
一抹阳光　驱走灰暗
心理测试篇
一、症状自评量表(SCL-90)
(一)测验目的
(二)测试要求
(三)5级评分制具体说明
(四)测试内容
(五)评分规则
(六)结果分析
二、大学生适应性量表
(一)测试要求
(二)测试内容
(三)评分标准
三、自我和谐量表(SCCS)
(一)测试要求
(二)测试内容
(三)评分标准
(四)结果分析
四、抑郁自测量表(SDS)
(一)测试要求
(二)测试内容
(三)评分标准
(四)结果分析
五、焦虑自测量表(SAS)
(一)测试要求
(二)测试内容
(三)评分标准
(四)结果分析
六、大学生人际关系自我测量表
(一)测试要求
(二)测试内容
(三)评分标准
(四)结果分析

七、恋爱观测试量表
(一)测试要求
(二)测试内容
(三)评分标准
(四)结果分析
八、艾森克人格问卷(EPQ)
(一)测试要求
(二)测试内容
(三)评分标准
(四)结果分析
九、意志品质自测量表
(一)测试要求
(二)测试内容
(三)评分标准
(四)结果分析
十、RCCP通用人职匹配测试量表
(一)测试要求
(二)测试内容
(三)评分标准
(四)结果分析

章节摘录

插图：4.诚信原则诚信原则就是要在人际交往中信守诺言，它是对人际交往的道德要求。
诚信原则要求大学生在交往中说真话、讲信用、重承诺，要直率坦荡、实事求是，要遵守交往双方的约定，不随意推脱敷衍。
遵守诚信原则才能使交往对象感到踏实和放心，才能在交往过程中赢得信任和尊重。
5.宽容原则宽容就是在人际交往中对非原则性的人或事，采取一种原谅、饶恕、不予计较和追究的态度。
大学生在交往过程中应保持豁达的心胸，允许他人在态度、观点和行为方式上与自己产生差异；遇事谦让大度，不斤斤计较，能容忍一时的委屈和误会；善于原谅和宽恕，对于他人的错误和不足抱以接纳的态度；学会换位思考，给予他人理解和关爱。
只有将心比心，才会赢得真诚和友谊。
（二）培养大学生人际交往的能力大学生在人际交往中遇到的一系列问题和困扰，往往是因为交往能力不强、交往技巧欠缺造成的，因此，大学生应不断提高人际交往的能力，克服交往障碍，改善人际关系。
1.提高认识进入大学以后，人际交往的环境和交往的对象发生了根本的变化，大学生要在新的环境中建立良好的人际关系，首先要提高自己各方面的认识水平，调整自己的认知结构，其中包括对自我、他人、环境及观念的认识。
（1）正确的自我认识正确的自我认识是建立良好人际关系的前提。
客观地认识自己和评价自己，可以帮助自己摆正位置、调整情绪，避免过分的自卑和自负，进而以积极、乐观的心态面对交往过程中的问题。

编辑推荐

《大学生心理健康教育(套装上下册)》：飘扬的绿丝带

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