

<<大学生心理健康教育新编>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育新编>>

13位ISBN编号：9787118075854

10位ISBN编号：711807585X

出版时间：2011-8

出版时间：国防工业出版社

作者：高兰，向纯 主编

页数：354

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新编>>

内容概要

高兰，向纯主编的《大学生心理健康教育新编》以当代社会要求大学生具备的素养和能力为出发点，选取大学生在自我成长与发展中最为重要的：心理与心理健康、自我意识、情绪管理、气质与性格、心理潜能开发、学习心理、人际关系、恋爱与性心理、挫折与危机干预、网络心理、职业规划和心理障碍防治等十二个方面的内容。

每讲专题都以发生在校园中大学生实际生活为案例，以专家分析点评为手段，以心理学基本理论为依据，以心理调适和维护方法为指导，深入浅出地向大学生传授心理健康知识。

本书每讲包括案例分析、学习导读、心理测试与心理训练、延伸阅读四个部分，结构明快，内容丰富，贴近学生实际，可读性强。

目的是为了让大学生在体验中学习，在学习中感受，引发学习兴趣，培养学术胸襟，学会以科学的态度对待各种心理问题，提高自身的心理健康水平。

《大学生心理健康教育新编》可作为高等学校应用型人才培养的心理健康教育课程教材，也可以作为大学生心理健康教育自助读物和公众提高文化素养的普及性读物。

<<大学生心理健康教育新编>>

书籍目录

第一讲 幸福人生 健“心”开始——大学生心理健康导论

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

第二讲 认知你自己——大学生自我意识

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

第三讲 快乐掌握在你的手中——大学生情绪管理

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

第四讲 和谐的魅力——大学生气质与性格

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

第五讲 成就你的梦想——大学生心理潜能

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

第六讲 我的学习我做主——大学生学习心理

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

第七讲 让你喜欢让你忧——大学生人际关系

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

第八讲 玫瑰花园 撷我所需——大学生恋爱与性心理

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

第九讲 人生能有几回搏——大学生的挫折应对与危机干预

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

<<大学生心理健康教育新编>>

第十讲 网络人生虚幻真实——大学生网络心理

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

第十一讲 规划自我管理人生——大学生的职业生涯规划

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

第十二讲 识别疾病跨越障碍——大学生心理障碍的识别与防治

第一部分：案例与分析

第二部分：学习导读

第三部分：心理测试与心理训练

第四部分：延伸阅读

章节摘录

版权页：插图：人是作为个体而存在的，个人所具有的心理现象称为个体心理。

个体心理现象异常复杂，心理学通常从两个方面加以研究，一方面是心理过程，也称个体心理，包括我们的认识过程（感觉、知觉、记忆、思维、想象等）、情感过程（喜悦、愤怒、哀伤、恐惧等）和意志过程（确定目的、制订计划、采取行动等）。

心理过程人皆有之，是人的心理现象的共性；另一方面是个性差异，包括个性倾向性（动机、需要、信念、理想、世界观等）和个性心理特征（能力、气质、性格等）。

个性是心理现象的个别性，正像世界上找不到两片完全相同的树叶一样，也找不到两个个性心理完全相同的人也一样。

因此，心理过程与个性心理的这种相互关系从整体上反映着人的心理活动共同规律和差异规律的辩证统一，心理学就是要研究并揭示这些心理现象及其规律。

个体心理虽然是心理学的重要研究领域，但是人的本质属性在于其社会性，人总是作为群体的成员而存在的，并与其他人结成各种关系，如亲属关系、朋友关系、师生关系、民族关系、国家关系等。

人际关系、人际互动、团体的动力与特征、个体社会化等方面的心理现象称社会心理。

社会心理及其与个体心理的关系，也是心理学的研究对象。

总而言之，心理学是研究心理现象和心理活动规律的一门科学，既是理论学科，也是应用学科。

随着心理学的不断发展和人类对提高生活质量的不断追求，心理学的研究领域也越来越多。

（二）学习心理学的意义心理学的研究目标包括描述、解释、预测、控制行为，提高人类生活的质量和幸福感，这些都是心理学事业发展的重要基础。

心理学者在西方国家的人口占有很高的比例，许多发展中国家对心理学的兴趣也在持续增长。

在我国，已经有越来越多的人开始接触这门学科，社会对心理学的需求也越来越大，可以说，心理学的研究对个人生活和社会生活具有潜在的、深远的影响，它的发展是社会进步的重要体现。

学习心理学，对于大学生来讲具有非常积极的意义：（1）人的心理是有规律的，学校教育、企业与行政管理、思想政治工作、人员选拔、安全生产、人际关系、家庭和谐等等都需要了解人的心理。

学习心理学，有利于人们更好、更完善地了解、分析和处理在学习、工作合格生活中的各类问题。

（2）有助于了解自己，加强自我修养。

心理学对于自我教育很重要。

科学地了解心理现象，能使人正确地评价自己个性品质的长处和短处，正确而自觉地去努力发展积极的品质，克服消极的品质。

<<大学生心理健康教育新编>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育新编》为应用型人才素质教育·人文社科丛书之一。

<<大学生心理健康教育新编>>

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>