

<<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：9787209064613

10位ISBN编号：7209064613

出版时间：2012-6

出版时间：山东人民出版社

作者：杨昭宁 编

页数：389

字数：400000

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

《大学生心理健康教育(十二五普通高等教育规划教材)》由杨昭宁主编,本书分三篇,共十二章。第一篇:心理健康基础知识(一~三章);第二篇:了解自我,发展自我(四、五章);第三篇:提高自我心理调适能力(六~十二章)。

本书可供相关读者阅读或参考。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

#### 第一篇 心理健康基础知识

##### 第一章 大学生心理健康导论

###### 第一节 心理与心理健康

###### 第二节 大学生心理发展的阶段性特点

###### 第三节 大学生心理健康的影响因素

##### 第二章 大学生心理咨询

###### 第一节 心理咨询概述

###### 第二节 大学生心理咨询的理论与操作

###### 第三节 心理咨询的理论与大学生常用咨询方法

##### 第三章 大学生心理困惑及异常心理

###### 第一节 大学生常见的心理困惑及应对

###### 第二节 大学生常见的心理疾病及应对

###### 第二篇 了解自我。

#### 发展自我

##### 第四章 大学生的自我意识与培养

###### 第一节 自我意识概述

###### 第二节 大学生自我意识的发展特点和规律

###### 第三节 大学生自我意识的偏差及调适

###### 第四节 塑造完善的大学生自我意识

##### 第五章 大学生人格发展与心理健康

###### 第一节 人格概述

###### 第二节 大学生常见的人格问题及矫正

###### 第三节 大学生健康人格的塑造

###### 第三篇 提高自我心理调适能力

##### 第六章 大学期间生涯规划及能力发展

###### 第一节 大学生职业生涯发展与规划

###### 第二节 职业能力的培养

###### 第三节 学会时间管理

##### 第七章 大学生学习心理

###### 第一节 大学生学习特点与心理机制

###### 第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发

###### 第三节 大学生学习障碍及调适

##### 第八章 大学生情绪管理

###### 第一节 情绪概述

###### 第二节 大学生情绪的基本特点与情绪管理

###### 第三节 培养积极情绪

###### 第四节 大学生不良情绪及调适

##### 第九章 大学生人际交往

###### 第一节 人际交往概述

###### 第二节 大学生人际交往的形式、特点及影响因素

###### 第三节 大学生人际交往原则及技巧

###### 第四节 大学生人际交往障碍及调适

##### 第十章 大学生性心理及恋爱心理

###### 第一节 性心理的发展和大学生性心理的特点

###### 第二节 大学生性心理问题及调适

## <<大学生心理健康教育>>

第三节 大学生恋爱心理发展特点和常见问题

第四节 培养健康的恋爱观和择偶观

第十一章 大学生压力管理与挫折应对

第一节 压力概述

第二节 大学生的心理压力及管理

第三节 挫折概述

第四节 大学生的挫折及应对

第十二章 大学生生命教育与心理危机应对

第一节 生命与生命教育

第二节 大学生心理危机及表现

第三节 大学生心理危机的预防与干预

章节摘录

版权页：插图：（三）确立目标 确立目标的主要任务是在咨询双方对来访者问题界定的基础上，共同确立其应向什么方向改变，经过改变后可以达到一个什么样的状态。

例如，如果来访者的问题是适应性不良，就可以把通过强化或消退等手段矫正不良行为作为主要的咨询目标；如果是由于认知的歪曲或错误造成来访者的心理问题，就应该把帮助来访者发现认知错误、改变不良认知作为主要的咨询目标。

（四）规划方案 规划方案阶段的主要任务是根据来访者问题的性质、来访者的自身特点、外界资源中可供利用的条件、咨询师本身的能力、心理咨询的经验和技能储备，结合既定的咨询目标来规划设计咨询方案。

常用的方法是咨询师与来访者共同制定一个时间表，明确双方在一段时间内做些什么以及如何做。

通过制定详细的咨询规划，对来访者与咨询师的行为予以适当的约束，避免咨询流于形式。

特别是采用行为矫正技术时，这样的计划更需详细。

（五）实施行动 实施行动阶段的主要任务是将方案中拟订的行动步骤付诸实施。

在实施过程中，来访者是主角，在咨询师的指导下，要积极进行自我探索，对新的行为方式和新的理念，产生理解、领悟，克服不良情绪，或者开始用新的适应性行为代替旧的不适应性行为，并认真体会新行为带给自己的变化。

而咨询师则是起解释、督促、评估等作用，鼓励来访者把行动坚持下去。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《"十二五"普通高等教育规划教材:大学生心理健康教育》编辑推荐：生命的本质在于追求快乐，而使生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。

心态阳光的人不是没有黑暗和悲伤的时候，只是他们追求阳光的心灵不会被黑暗和悲伤遮盖罢了。

<<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>