

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787303148417

10位ISBN编号：7303148418

出版时间：2012-8

出版时间：何霞红 北京师范大学出版社 (2012-08出版)

作者：何霞红 编

页数：265

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>>

### 内容概要

《大学生心理健康系列教材·大学生心理健康：走向适应与成长》共11个主题，分别是自我意识、学习与时间管理、人际关系、恋爱心理与性心理、情绪管理、挫折应对与压力管理、职业生涯规划、幸福、感恩和生命教育。

每个主题由学习目标、成长语录、案例导入（故事导入）、理论分析、成长加油站、成长阅读、课内练习和自我测试几部分组成。

内容、案例、问题等贴近学生的实际生活，探讨学生感兴趣和关心的话题。

## <<大学生心理健康>>

### 书籍目录

主题一 让心灵洒满阳光——大学生心理健康 第一节大学生心理健康 第二节大学生心理咨询 第三节保持心理健康 主题二 遇见未知的自己——自我意识 第一节何为自己 第二节认识自己 第三节成就自己 主题三 学习，是一种生活态度——学习与时间管理 第一节大学学什么 第二节学习的自助与成长 第三节有效管理时间 主题四 弥足珍贵人间情——人际关系 第一节人际关系概述 第二节培养成功交往的心理品质 第三节人际交往问题连连看 主题五 爱情，不是得到，就是学到——恋爱心理与性心理 第一节问世间情为何物 第二节成熟的苹果最甜美 第三节爱情问题连连看 主题六 给情绪安个家——情绪管理 第一节认识情绪 第二节大学生常见的情绪困扰 第三节我的情绪我管理 主题七 阳光总在风雨后——挫折应对与压力管理 第一节挫折与压力概述 第二节大学生常见的挫折与压力 第三节挫折与压力的有效应对 主题八 扬起职业的风帆——大学生职业生涯规划 第一节大学生活的特点与生涯规划 第二节大学生能力概述及其发展目标 第三节大学生职业生涯规划 主题九 让心灵充满力量——关于幸福 第一节幸福是什么 第二节幸福在哪里 第三节让自己更幸福 主题十 因为有你，我的世界才如此多彩——关于感恩 第一节珍惜朋友感恩亲情 第二节让感恩成为一种习惯 主题十一 大学，如何经营我们的生命——生命教育 第一节认识生命，聆听花开的声音 第二节珍爱生命，守护花开的分秒 参考文献

章节摘录

版权页：插图：五是自学能力。

自学能力的内涵是学生在已有的知识基础上，运用正确的学习方法，独立进行学习的一种能力。

自学能力在学生今后一生的学习中至关重要。

自学能力是当代大学生多种智力因素的结合和多种心理机制参与的综合能力之一，也是衡量一个大学生可持续发展能力的重要因素和组成部分。

大学生只有把自学能力培养好了，才使自己具备了取之不尽、用之不竭的“活水源头”。

六是竞争能力。

竞争能力是人们顺利完成某项活动必备的一种心理特征，也是大学生乃至人类都在追求的一种能力品质。

当前社会是一个激烈竞争的社会，因而竞争能力的培养尤为重要。

我们大学生应注意几点：要意识到竞争能力是自身发展和社会发展的需要；要意识到竞争是实力的展示，掌握更多的技能技巧，善于抓住机会，勇于展示自己才会在竞争社会中获胜；要意识到竞争实际是对人格的考验，大学生必须在竞争社会中保持健康积极的心态才能获胜。

七是创新能力。

创新是大学生必须面对的重大课题，大学生创新意识、创新精神、创新能力的高低直接关系到国家民族的前途和命运。

大学生创新要具备知识、自信、怀疑等理念。

只有具备一定的创新意识和创新能力，才能学有所得、学能所用、学会所创，使大学时期的学习过程转化为真正吸收的过程、转化的过程、创造的过程。

综上所述，以上7大能力是当代大学生应具备的能力。

具备了这些能力，才真正意味着大学生综合能力的提高，才能在社会竞争里游刃有余地获胜。

二、大学生自我发展目标定位 大学生自我发展目标定位是指大学生根据社会期望和自身发展的需要，确立奋斗目标和 directions 的过程。

横向上它涵盖了大学生知识、能力、素质等方面的发展目标定位。

纵向上大学生在各个年级、各个时期都应有自己的近期、远期目标。

可以说，目标定位是大学生自我发展的出发点和归宿，是大学生自我发展中的核心问题，它制约着大学生自我发展的整个过程。

科学、合理的目标定位不仅可以为大学生的自我发展提供导向，也有利于调动大学生的积极性、主动性和创造性。

大学生自我发展的目标是指大学生在进入高校、适应大学生活的基础上，对自己在各个学习阶段的知识、能力、素质各方面的发展作出科学的规划。

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康系列教材:大学生心理健康:走向适应与成长》内容、案例、问题等贴近学生的实际生活,探讨学生感兴趣和关心的话题。

<<大学生心理健康>>

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>