第一图书网, tushu007.com

<<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：9787543873278

10位ISBN编号：7543873273

出版时间：2011-4

出版时间：湖南人民出版社

作者：官汉蒙

页数：341

字数：329000

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

本书包括：为心理把脉：健康与快乐，你拥有多少、自我探索之旅：正确认识你自己、跟着学习一起变：学习心理调适、打开沟通的天空：校园人际交往等内容。

<<大学生心理健康教育教程>>

书籍目录

第一章 为心理把脉：健康与快乐，你拥有多少
　第一节 健康知多少：心理健康小常识
　第二节 青葱校园新困扰：大学生心理健康
　第三节 树立阳光心态：守护心灵健康
第二章 自我探索之旅：正确认识你自己
　第一节 歌唱着启程：认识自我
　第二节 旅程的目标：自我实现
　第三节 曲折的旅程：解码关于自我的困惑
第三章 勾勒你的人生蓝图：大学生职业生涯规划
　第一节 我的未来不是梦：给未来定个坐标
　第二节 有备而来：如何实现你的规划
　第三节 准确才是最好的：职业生涯规划的反馈、评估与修正
　第四节 未雨绸缪：求职择业的心理准备
第四章 跟着学习一起变：学习心理调适
　第一节 新变化新问题：大学学习的特点及常见困扰
　第二节 跨越学习的障碍：为高效学习加油助力
　第三节 今天怎么过：合理安排时间
　第四节 有希望是好事：克服学习中的绝望情绪
　第五节 自信迈步进考场：考试焦虑的认识及应对
第五章 打开沟通的天空：校园人际交往
　第一节 沟通无限：人际交往的意义
　第二节 全盘扫描：不同群体人际交往现状
　第三节 重点突破：常见校园人际交往障碍分析
　第四节 点石成金：人际交往技巧
第六章 青苹果与红苹果：校园里的罗曼蒂克
　第一节 爱情的模样：雾里看花的校园恋情
　第二节 爱之初体验：初尝爱情滋味
　第三节 爱的学习：培养爱的能力
第七章 虚拟世界的精神鸦片：网络成瘾
　第一节 网瘾离我们有多远：网瘾的特点及诊断
　第二节 他们怎么了：网瘾成因与危害
　第三节 走出网络的泥淖：网瘾的治疗
　第四节 享受E路阳光：珍爱青春远离网瘾
第八章 象牙塔内的困惑：障碍心理面面观
　第一节 掀起你的盖头来：障碍心理初探
　第二节 找寻困惑的根源：心理障碍的诱因及易患群体
　第三节 拨开青春的迷雾：常见心理障碍及应对方法
　第四节 给青春洋溢的心灵安家：为健康心理支招
第九章 让生命自由地呼吸：心理防卫术
　第一节 被囚禁的青春心灵：心理危机初识
　第二节 摆脱困扰：心理危机的干预
　第三节 一个也太多：自杀者的心理特征及干预
附录校园达人自测：常用心理测量量表
　抑郁自评测量表
　焦虑自评量表SAS

挫折承受能力测验
症状自评量表（SCL一90）
抽象思维能力测验
能力倾向测验
气质类型测试
观察力测试
恋爱观自测
自尊量表SEs
自卑感自测量表
性格内外向测试
艾克森情绪稳定性测评
成就动机问卷
国际标准情商测试
人际交往能力自测
适应能力测试
威廉斯创造力倾向测量表
霍兰德职业性向测验量表
测试你的快乐感
网络成瘾自我测评
后记

章节摘录

为心理把脉：健康与快乐，你拥有多少　21世纪是一个更加注重“大健康‘’的时代，所谓大健康是包括心理健康 在内的社会个体的整体健康。
这也是逐渐富裕起来的中国人日益追求高品质 生活的重要表现，是社会进步的体现。
健康是最为宝贵的财富，人类对健康 的追求是无止境的。
无论是人类自身的发展和自身价值的实现，还是社会发 展的参与和成果的享有，必须以健康为前提，追求健康就是追求文明和进步， 追求健康是社会发展和民族强大的保障。
心理健康是一个长期以来被忽视的教育盲区，近年来，大学生的心理问 题日渐突出，并且呈上升趋势，这一问题逐渐走进大众的视野并得到全社会 的普遍关注。
我国大学生多数处于青年中期（18-24岁）这一年龄阶段。
在 这个阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理 功能，但其心理尚未成熟。
作为未来社会主义的建设者和接班人，重视大学 生的身心健康，就是重视社会的良性发展，是对社会发展负责任的表现。
而 大学生本人，更应注重自己的身心健康发展，这既是对自己负责，也是对社 会负责。
……

第一图书网, tushu007.com

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