

<<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：9787561840788

10位ISBN编号：7561840780

出版时间：2011-8

出版时间：天津大学出版社

作者：熊建圩 编

页数：216

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教程>>

内容概要

心理健康教育有利于人们的健康发展，有利于心理障碍的预防和恢复。

熊建圩主编的《大学生心理健康教育教程》是对高校大学生进行心理健康教育的教材。

全书共分十章，主要包括大学生心理特点与心理健康、大学生适应心理健康、大学生学习心理健康、大学生人际交往心理健康、大学生恋爱心理与性心理健康、大学生网络心理健康、大学生求职择业心理健康、大学生心理挫折、塑造健全人格以及心理咨询与心理疾病防治等内容。

《大学生心理健康教育教程》可供普通高校、高等职业院校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校学生使用，也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

<<大学生心理健康教育教程>>

书籍目录

第一章 大学生心理特点与心理健康

第一节 大学生的心理特点

第二节 心理健康概述

第三节 大学生心理健康教育及培养

案例

附录 心理健康状况自测

第二章 大学生适应心理健康

第一节 适应心理概述

第二节 大学生适应心理问题分析

第三节 大学生适应问题的心理调适

阅读与思考

附录 社会适应能力自测

第三章 大学生学习心理健康

第一节 大学生学习心理概述

第二节 大学生常见学习心理问题及调适

第三节 大学生的学习指导

案例分析

附录 时间管理自我诊断量表

第四章 大学生人际交往与心理健康

第一节 人际交往的心理行为原理

第二节 人际交往中的问题与调适

第三节 人际交往能力的培养

案例分析

附录 人际关系综合诊断量表

第五章 大学生恋爱心理与性心理健康

第一节 大学生恋爱心理概述

第二节 大学恋爱心理问题及调适

第三节 大学生性心理健康

案例讨论

附录 恋爱观自测

第六章 大学生网络心理健康

第一节 网络与心理健康

第二节 大学生常见的网络心理问题及对策

第三节 培养健康的网络心理

案例

第七章 大学生求职择业心理健康

第一节 大学生求职择业的心理准备

第二节 大学生求职择业的心理问题

第三节 大学生求职择业的心理调适

第四节 创业的心理素质

案例分析

附录 测试量表

第八章 大学生心理挫折

第一节 挫折与挫折反应

第二节 大学生常见的心理挫折及原因

<<大学生心理健康教育教程>>

第三节 心理调适与提高挫折承受力

案例分析

附录 焦虑自评量表和抑郁自评量表

第九章 塑造健全人格

第一节 人格概述

第二节 气质与性格

第三节 塑造健康人格

案例分析

附录 气质、性格自测

第十章 大学生心理咨询与心理疾病防治

第一节 大学生心理咨询概述

第二节 大学生心理治疗概述

第三节 大学生自我心理防治方法

参考文献

<<大学生心理健康教育教程>>

章节摘录

版权页：插图：大学生是青年中的一个特殊的群体，他们的情感发展，既具有一般青年表现出来的个体发展的年龄特征，又受到特定经历和环境的影响，形成一定的特点。

大学生情感发展特征主要表现在以下方面。

1.情绪情感丰富多彩，容易激动，具有明显的两极性情绪、情感的两极性是指情绪与情感不论从哪个角度来分析，都存在两个对立的方面，其基本表现形式有肯定与否定、积极与消极、紧张与轻松、强与弱等。

在一定的条件下，相反两极的情感可以相互转化。

进入大学后，崭新的大学校园生活环境令他们激动，对知识的追求、对社会接触范围的扩大、人际关系的拓宽，使他们的情感体验内容相应地变得丰富多彩。

他们在学习中感受艰辛与兴奋、成功的喜悦与受挫的焦急；在人际交往中品尝友情的滋味；在对祖国命运的关心中有期待、责任、参与的体验；还有对个人的前途和人生意义进行思索时的情绪激荡。

他们开始领略人生方面的情感体验，兴奋、激动、困惑、迷惘、忧虑、欣慰的情绪时常相互交织在一起，形成丰富、复杂的情感世界。

<<大学生心理健康教育教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育教程》为高等职业教育创新型“十二五”精品规划教材之一。

<<大学生心理健康教育教程>>

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>