

<<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：9787562328872

10位ISBN编号：7562328870

出版时间：2009-1

出版时间：华南理工大学出版社

作者：陈国梁 主编，唐慧敏 副主编

页数：282

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

高等院校不仅是专业技能教育的基地，也是职业道德锻造的场所。

其中，心理素质的培养更是高等院校人才培养必不可少的重要环节。

因为，在众多层次的人才竞争中，高等院校的毕业生必须具有良好的技能和超凡的心理素质才能在社会中占有一席之地。

正是在这样一种思考和现实情况下，我们力求在借鉴、消化国内外关于大学生心理健康教育研究的基础上，结合多年来讲授“大学生心理健康教育”的经验，将已使用5年的《大学生心理健康教育》进行全面修改，编成此书，以更加突出大学生的特点，更加生动易懂，使其成为关注自身成长与心理健康的大学生朋友喜欢的读本。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 健康由“心”开始

——大学生心理健康教育概述

第一节 心理健康概述

第二节 大学生心理健康教育

第三节 心理健康教育的现状与发展趋势

附：心理训练

第二章 快乐生活

——适应心理与大学生心理健康

第一节 适应心理概述

第二节 大学生的心理不适应及影响因素

第三节 大学生生活中常见的心理适应问题及调适

第三章 我是谁？

——自我意识与大学生心理健康

第一节 自我意识概述

第二节 大学生自我意识发展的特点及规律

第三节 大学生自我意识发展常见的偏差及其调适

第四节 大学生自我意识的培养

附：心理训练与测试

第四章 我的情绪我做主

——情绪与大学生心理健康

第一节 情绪、情感与情商

第二节 大学生情绪情感发展的特点

第三节 大学生常见的不良情绪及调节

附：心理测试

第五章 挫折是人生的宝贵财富

——挫折心理与大学生心理健康

第一节 挫折概述

第二节 大学生挫折心理问题及产生的原因

第三节 大学生常见挫折心理行为反应及调适

附：心理训练与测试

第六章 我的学习我做主

——学习心理与大学生心理健康

第一节 学习心理概述

第二节 大学生常见的学习心理问题及调适

第三节 大学生学习方法与学习能力的培养

附：心理测试

第七章 人格决定命运

——健全人格的培养与塑造

第一节 人格概述

第二节 影响大学生人格形成和发展的因素

第三节 大学生人格发展中常见的问题

第四节 大学生健全人格的培养与塑造

附：心理测试

第八章 人情通达即文章

<<大学生心理健康教育>>

——人际关系与大学生心理健康

第一节 大学生人际关系概述

第二节 大学生人际交往中常见的心理问题与调适

第三节 大学生几种主要人际关系的处理

附：心理训练与测试

第九章 爱海深思

——恋爱心理与大学生心理健康

第一节 爱情心理概述

第二节 性心理与性健康

第三节 大学生恋爱心理特点

第四节 大学生常见的恋爱心理问题及调适

艾滋病知识

附：心理训练

第十章 网上人生

——网络心理与大学生心理健康

第一节 网络心理概述

第二节 大学生常见的网络心理问题及调适

第三节 大学生网络心理素质的培养

第十一章 珍爱生命活出精彩

——自杀与危机干预

第一节 自杀概述

第二节 大学生自杀原因分析

第三节 大学生自杀行为的预防

附：心理测试

第十二章 跨越障碍

——常见心理疾病与防治

第一节 精神疾病概述

第二节 精神疾病的分类

参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

插图：有一位同学说：“刚上大学时，由于远离了父母，远离了过去熟悉的朋友，我非常迷惘、非常伤感。

到处都是新的，新的环境、新的人、新的老师、新的学习内容……所有的陌生都增加了我心里那份化不开的孤独。

每天背着书包奔波在校园里，独自品味着生活的白开水。

还好，我在自己生活的城市读大学，每周末还可以回家，否则后果真是不敢想象。

”这是一位大学新生在接受心理辅导时的一番感慨。

其实类似的例子并不少见。

中学生的生活环境一直都是固定不变的，他们在升入大学以前，绝大多数都是十七八岁左右，也比较少单独出去旅游，生活的环境与学习的环境都比较单纯。

而在大学里，校园环境发生了很大的变化。

许多的高等学府都是很大的，上课的教室不固定，上完一门课后，往往要换到另一个教室上下一门课，有的甚至路途很远，需要加快速度，否则就有可能占不到好位置，甚至迟到。

晚自习，教室一般也不固定，需要自己找教室、“抢位置”。

因此，大学新生入校首先就是要熟悉校园的“地形”，了解教室、图书馆、电话亭、商店、食堂等在什么地方，学校有多少个门也要知道，而这一切都是在中学从来不会碰到的问题。

（二）学会自我管理，大力提高生活自理能力，努力做到自立、自强、自律生活方式的改变主要包括两个方面：一方面是生活的自理，另一方面是对钱财的管理。

在中小学，学生的大部分时间和精力都是用在学习上，生活上的绝大多数事情都是由父母包办的。

从做饭、洗衣到理发，甚至每天整理自己的衣物、被褥等都是父母帮忙，几乎是全包了。

也有许多的家庭由于环境比较好，有专职的保姆，自己更是饭来张口，衣来伸手，还养成不尊重他人、指使他人的坏习惯。

到大学以后，生活环境发生了巨大的变化，身边没有父母长辈保姆的悉心照顾，一切都要从头学起，许多事情都要自己独立处理和决定，可以说，真正的独立生活开始了。

生活方式改变的另一个重要的方面就是独立管理钱财。

在中学，许多学生不需要在这方面考虑过多，学校有什么需要买的，回来向父母要就可以了，每天吃什么，生活中要买什么，书要不要买，衣服买什么样式等这些问题都不需要考虑。

而到了大学，大学生就要自己独立计划如何进行消费。

计划不当甚至没有计划往往就会出现到了月底每天就吃青菜了！

因此“月初当富翁，月底做乞丐”的大学新生大有人在。

甚至有些大学生受赶时髦、讲排场的社会风气影响，往往打肿脸充胖子，一味地与别人攀比消费，养成很坏的消费习惯。

“不能自立，就不能成长”。

每一位大学生的成长，都要经过中小学时代在家庭生活中的依附成员，到大学生活成为半独立的成员，再到毕业后走上社会岗位，成为合格的、完全独立的社会成员。

这是人生发展的一个必然的过程、转化的过程，也是个体心理适应的过程和逐渐成熟的过程。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》由华南理工大学出版社出版。

<<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>