

<<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：9787109139695

10位ISBN编号：7109139697

出版时间：2009-7

出版时间：赵梓潼、周建忠 中国农业出版社 (2009-07出版)

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》深入浅出地介绍了健康心理学的基本概念和基本理论、影响个体心理健康的各种因素、个体心理素养与心理健康的关系以及大学生生活适应方面的基本方法与技能。

在此基础上，从大学生心理特点与心理健康、入学适应与心理健康、自我意识与心理健康、情绪心理与心理健康、人格培养与心理健康、学习与心理健康、人际交往与心理健康、恋爱心理与心理健康、生涯发展与心理健康、大学生常见疾病及其防治十个方面，紧密结合农业大学学生的心理特点，注重学生的积极参与，作了系统而有重点地阐述，并配以从大学生实际生活中精选出来的典型心理咨询个案，以便更好地指导课堂教学和学生自学。

本教材既可作为大学生心理健康教育的教材，又可作为各高校心理学教师和辅导员的参考性读物。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

前言第一章 大学生心理特点与心理健康第一节 大学生心理健康概述一、健康的含义二、心理与心理健康三、大学生心理健康标准四、大学生常见的心理问题第二节 大学生的心理特点一、大学生心理的主要特点二、大学生心理发展的主要矛盾第三节 大学生心理健康教育与培养一、心理健康教育是素质教育的重要组成部分二、大学生心理健康状况三、加强心理健康教育,提高大学生心理素质的途径四、大学生心理健康的培养习题第二章 大学生生活适应与心理健康第一节 大学生生活的特点及心理适应一、大学生生活的特点二、什么是心理适应第二节 大学生生活适应不良及原因一、适应不良的表现二、适应不良的原因第三节 大学生心理适应能力的培养一、心理适应的标准二、新环境对适应的新要求三、适应能力的培养途径与方法习题第三章 大学生自我意识与心理健康第一节 大学生自我意识发展的特点及影响因素一、自我意识的概念二、大学生自我意识发展的特点三、大学生自我意识发展的影响因素第二节 大学生自我评价的偏差及原因一、过度的自我接受与过度的自我拒绝二、过度的自我中心与过强的从众心理三、过分的独立意识与过分的依赖心理四、过强的自尊心与过重的自卑感第三节 大学生自我意识的培养与完善一、营造良好的社会环境二、加强自我意识的培养与完善习题第四章 大学生情绪与心理健康第一节 情绪概述.....第五章 大学生人格培养与心理健康第六章 大学生学习与心理健康第七章 大学生人际交往与心理健康第八章 大学生恋爱心理与心理健康第九章 大学生生涯发展与心理健康第十章 大学生常见疾病防治及急症自救与互救主要参考文献后记

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

版权页：插图：来访者是一名大一的女学生，张某，到咨询室后，表情痛苦，双手紧抓着放在腿上的书包，精神消沉，眼神迟疑；她说最近心情很差，非常苦恼。通过咨询了解到她家在南方农村，经过十年寒窗，终于考上了大学；在接到大学录取通知书时，她心情非常激动，对大学生活充满着新鲜感和无限的憧憬。

在张某步入大学后，她的生活却没有想象的那么美好。在她进大学之前没有集体生活的经验，在家生活都是爸爸、妈妈照顾，独立生活能力很差，现在必须自己料理生活，自然使她感觉手足无措。她进大学以前，学习很轻松，老师也喜欢她，同学们羡慕她；进大学后，周围都是优秀的学生，以往的优势不复存在，这时自信心开始动摇，对自己的学习能力开始怀疑。

张某的性格较为内向，不善与人沟通；在目前所处的心理状态下，张某看到的就只是自己的笨拙与无能，在与有住宿经验的同学相比时，自己像个小孩子。

上课时，她总喜欢坐在僻静的角落里，许多人在一起时，她从不找别人说话，而且老师在课堂上说的她很多听不懂，使她陷入深深的苦恼：到食堂去买饭，她就只好看到什么买什么，连价钱和菜名都搞不清楚，所以总是吃到又贵又难吃的东西。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》为全国高等农林院校“十一五”规划教材之一。

<<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>