第一图书网, tushu007.com

<<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：9787300127491

10位ISBN编号：7300127495

出版时间：2011-3

出版时间：中国人民大学出版社

作者：张万英

页数：249

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

《大学生心理健康教育》的编者是从事大学生心理健康教育工作多年的教师，有着扎实的理论功底和心理学专业背景，同时又有丰富的心理咨询和心理健康教育的实践经验。
《大学生心理健康教育》即为编者十多年来开展心理健康教育教学与研究的成果结晶。

《大学生心理健康教育》根据大学生心理健康教育的工作过程，设计了9个模块，分别是心理健康状况的分析、人格的分析、情绪情感的分析、自我意识的分析、适应能力的分析、人际交往的分析、学习心理的分析、爱情心理的分析、就业心理的分析。
9个模块基本体现了大学生心理健康教育的工作过程。
本教材以全面提高大学生心理素质为目标，涉及大学生的学习、生活、人际交往、人格发展、情绪情感、交友恋爱、求职就业等各方面内容，适用于高等学校的大学生。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

模块1 心理健康状况的分析
任务1 认识心理健康的标准
任务2 亚健康心理状态的理解
任务3 大学生常见的心理健康问题
模块2 人格的分析
任务1 认识人格的概念
任务2 健全人格的诊断
任务3 人格障碍的诊断
模块3 情绪情感的分析
任务1 认识情绪和情感的概念
任务2 大学生情绪问题的诊断
任务3 情商与大学生的情绪调适
任务4 挫折与应对
模块4 自我意识的分析
任务1 认识自我意识的概念
任务2 大学生自我意识发展困扰的分析
任务3 大学生健康自我意识的培养途径
模块5 适应能力的分析
任务1 认识适应与心理适应的概念
任务2 大学生常见的适应问题及其形成原因的分析
任务3 积极适应能力的分析
模块6 人际交往的分析
任务1 认识人际交往的概念
任务2 人际冲突及其调适
任务3 大学生人际交往中的心理障碍及其调适
模块7 学习心理的分析
任务1 认识学习的概念
任务2 大学生学习的心理问题及其调适
任务3 学习技巧问题的掌握
模块8 爱情心理的分析
任务1 认识爱情的概念
任务2 大学生爱情观念的分析
任务3 大学生恋爱的心理困扰与调适
模块9 就业心理的分析
任务1 对就业心理的认知
任务2 对大学生就业心理问题的认知
任务3 大学生就业心理问题的调适
参考文献

章节摘录

版权页：插图：《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》明确指出，高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务是：根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理适整能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。
帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。
高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容是：（1）宣传普及心理学基础知识，使大学生认识自身的心理活动与个性特点；宣传普及心理健康知识，使大学生认识到心理健康的重要作用，特别是心理健康对成才的重要意义，树立心理健康意识。
（2）培训心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法。
教育大学生学会自我心理调适，有效消除心理困惑，及时调节负性情绪；教育大学生养成良好的学习习惯，掌握科学、有效的学习方法，提高学习能力，自觉地开发智力潜能，培养创新精神和实践能力；教育大学生树立积极的交往态度，掌握人际沟通的方法，学会协调人际关系，增强适应社会生活的能力；教育大学生自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力。
（3）认识与识别心理异常现象，使大学生了解常见心理问题的表现、类型及其成因，初步掌握心理保健常识，以科学的态度对待各种心理问题。
（4）根据大学生活不同阶段以及各层次、各学科门类学生、特殊群体学生的心理特点，有针对性地实施心理健康教育。
将新生心理健康教育的重点放在适应新环境等内容上，帮助他们尽快完成从中学到大学的转变与适应；二、三年级大学生的心理健康教育要以帮助他们了解心理学基础知识，初步掌握心理调适技能以及处理好学习成才、人际交往、交友恋爱、人格发展等方面的困惑为重点；对于毕业生，要配合就业指导工作，帮助他们正确认识职业特点、客观分析自我职业倾向、做好就业心理准备。
在日常的学习、生活中，要针对大学生普遍存在的、较为集中的心理问题安排专题教育。
要特别重视经济困难学生等特殊群体学生的心理健康教育工作。
（二）大学生心理健康教育的发展趋势我国学校心理健康教育起步于20世纪80年代中期，已经历了二十多年的发展历程。
面对21世纪人才培养的更高要求，我国学校心理健康教育将进一步发展，高校更是如此。
清华大学著名心理学教授樊富珉女士将高校心理健康教育的发展趋势归纳为九个方面，给了我们很多启示。
今后高校心理健康教育工作必将迎难而上，顺势而为并有所作为。

编辑推荐

《大学生心理健康教育》是21世纪高职高专规划教材·公共课系列。

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