

<<大学生全程全面心理辅导>>

图书基本信息

书名：<<大学生全程全面心理辅导>>

13位ISBN编号：9787302179320

10位ISBN编号：7302179328

出版时间：2008-6

出版时间：清华大学出版社

作者：彭晓玲，柏伟 主编

页数：244

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>

## <<大学生全程全面心理辅导>>

### 前言

我欣赏彭晓玲等编著的《大学生全程全面心理辅导》一书，更感谢清华大学出版社出版提高大学生心理素质教育的公共课教材。

当今的大学生是我们国家未来建设的栋梁之才，他们的心理健康问题已引起了社会各界的广泛关注。许多调查资料表明，大学生的心理健康问题相当多，涉及他们学习和生活的方方面面。

从这本书中，我看到了大学生心理教育工作者贯彻中国共产党十七大精神和《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》的积极性和创新精神，也深刻感受到大学生心理素质教育日益受到重视，并向纵深发展的良好势头。

深感欣慰！

这本《大学生全程全面心理辅导》，是一个有益的探索。

通观此书，有三大“亮点”。

一是在理论与实践的结合上有新进展。

本书作者长期从事心理健康教育实践，为了加强大学生心理健康教育，促进大学生成长成才，他们提出了大学生全程全面心理辅导的理念：即从大学生一跨人大学校门开始到毕业离开校园为止，做到大学全程不断线，并针对不同年级大学生带倾向性的问题分阶段、突出重点地进行心理辅导，使大学生心理健康教育做到全程化和系统化。

二是心理健康教育的针对性强。

本书作者采取以问题为中心的模式写作，针对大学生常见的心理问题，摆表现、分析原因、自我测试、提出解决问题方案，内容贴近大学生的生活实际，有很强的针对性，能帮助大学生排解心理上的困惑。

三是形式新颖，可读性强。

本书作者充分考虑大学生喜闻乐见的形式，采取名人名言、案例导入、聚焦解惑、自我测试、训练方案、阅读思考几部分来编写，形式活泼，读来有趣。

探索之路始终是充满艰辛的。

但是，“想学生之所想，急学生之所急”，则是《大学生全程全面心理辅导》一书作者所要追求的目标。

我相信本书会对当代大学生的心理健康有帮助。

我还希望作者继续发扬开拓创新的精神，在教学实践中将德育与心理健康教育相结合，不断探索，努力工作，争取多出好成果，为把我们的大学生培养成为幸福进取者多做贡献。

## <<大学生全程全面心理辅导>>

### 内容概要

本书主要讲述了大学生全程全面心理辅导的概念，即教育主体在大学生入学到毕业接受学校高等教育的全过程中，以培养大学生健全的心理素质为目标，并以大学生的适应和发展为主题，有效发挥学生、学校、家庭、社区等基本要素的作用，面向全体学生开展入学适应、个性优化、就业心训、职业适应等全面的系统的心理健康教育、心理咨询、心理训练等辅导活动。

本书适合广大在校大学生作为引导性读物，各学校心理学教师、政治辅导员都可以用其作为教材对学生进行辅导。

## &lt;&lt;大学生全程全面心理辅导&gt;&gt;

## 书籍目录

- 绪论 加强大学生全程全面心理辅导 0.1 如何认识加强大学生全程全面心理辅导的意义 0.1.1 全程全面心理辅导是加强和改进大学生心理健康教育的需要 0.1.2 全程全面心理辅导有利于促进大学生成长成才 0.2 如何加强大学生全程全面心理辅导 0.2.1 坚持与德育紧密结合的原则, 构建大学生全程全面心理辅导目标内容体系 0.2.2 坚持全员全方位育人原则, 构建全程全面心理辅导组织运行体系
- 入学适应篇 赢在人生的新起点 第1章 大学环境的适应 1.1 大学新生常见的环境适应不良现状及其成因 1.1.1 大学新生常见的环境适应不良的现状 1.1.2 大学新生环境适应不良的成因分析 1.2 大学新生如何尽快适应新环境 1.2.1 充分认识积极适应新环境的意义 1.2.2 自我测试: 了解自己适应环境的现状 1.2.3 加强心理训练, 不断提高适应新环境的能力
- 第2章 大学生活的适应 2.1 大学生活与中学生活有哪些不同 2.1.1 校园精神不同 2.1.2 生活方式不同 2.1.3 管理模式不同 2.2 大学生活适应中存在的主要问题与对策 2.2.1 目标不明及其对策 2.2.2 时间管理不善及其对策 2.2.3 不良消费心理及其对策
- 第3章 大学学习的适应 3.1 如何认识大学学习和大学生的心理 3.1.1 学习及其大学学习的特点 3.1.2 大学生的心理 3.2 大学生常见的学习心理问题及其成因 3.2.1 大学生常见的心理困扰的主要表现及其原因 3.2.2 大学生学习心理误区及其原因 3.3 大学生如何优化学习心理 3.3.1 了解和调适不良的学习心理 3.3.2 学习能力的自我测试和培养个性优化篇
- 成长在全面的心育中 第4章 大学生健康心理的维护 4.1 什么是心理健康 4.1.1 健康及其标准 4.1.2 心理健康及其标准 4.2 如何鉴别大学生的心理问题 4.2.1 大学生心理问题的类型 4.2.2 大学生心理问题的特征 4.2.3 大学生鉴别心理问题的方法 4.3 大学生心理保健的途径 4.3.1 外在调节 4.3.2 自我调节
- 第5章 大学生挫折心理的应对 5.1 如何认识大学生挫折心理 5.1.1 挫折的含义 5.1.2 大学生常见的挫折心理及其原因 5.1.3 影响大学生挫折心理的因素 5.2 大学生如何提高挫折承受能力 5.2.1 提高大学生挫折承受能力的意义 5.2.2 自我测试 5.2.3 增强心理能力, 不断提高挫折承受力 5.2.4 加强挫折心理训练
- 第6章 大学生恋爱心理的保健 6.1 大学生恋爱的心理行为特点和成因 6.1.1 大学生恋爱的心理行为特点 6.1.2 大学生恋爱趋向的归因分析 6.2 大学生恋爱中常见的心理问题 6.2.1 大学生恋爱中常见的心理困惑 6.2.2 大学生常见的恋爱误区 6.2.3 大学生常见的恋爱挫折 6.3 大学生如何培养健康的恋爱心理 6.3.1 树立正确的恋爱观 6.3.2 培养爱的能力 6.3.3 正确认识大学生恋爱的利弊, 把握恋爱时机 6.3.4 正确应对恋爱挫折
- 第7章 大学生自我意识的完善 7.1 认识自我 7.1.1 大学生自我认识的视角及现存的问题 7.1.2 认识自我的途径 7.1.3 认识自我的方法 7.2 悦纳自我 7.2.1 悦纳自我的认知内容 7.2.2 悦纳自我的策略 7.3 完善自我 7.3.1 有效地控制自我 7.3.2 不断地超越自我
- 第8章 大学生情绪的调控 8.1 大学生的情绪现状 8.1.1 大学生情绪的特点 8.1.2 大学生不良情绪的主要征状 8.2 影响大学生不良情绪的原因分析 8.2.1 客观因素 8.2.2 主观因素 8.3 大学生如何调控情绪 8.3.1 充分认识调控情绪对大学生的意义 8.3.2 自我测试: 了解自己的情绪调控能力现状 8.3.3 加强心理训练, 不断提高大学生的情绪调控能力
- 第9章 大学生意志品质的锤炼 9.1 大学生应具备的意志品质和现状 9.1.1 大学生应具备的优良意志品质 9.1.2 大学生意志品质的现状 9.2 如何培养大学生良好的意志品质 9.2.1 锤炼大学生意志品质的重要意义 9.2.2 自我测试: 了解自己的意志品质 9.2.3 加强培训, 培养大学生优秀的意志品质
- 第10章 大学生性格的塑造 10.1 如何认识性格和大学生不良性格及其成因 10.1.1 性格及其特征 10.1.2 大学生常见的不良性格 10.1.3 大学生不良性格的成因分析 10.2 大学生如何培养良好的性格 10.2.1 大学生良好性格培养的意义 10.2.2 自我测试: 了解自己的性格 10.2.3 大学生良好性格的培养
- 第11章 大学生气质的认知 11.1 如何认识气质 11.1.1 气质的概念 11.1.2 气质的类型及特点 11.1.3 气质的影响 11.2 如何正确认识大学生的气质 11.2.1 大学生气质的特点 11.2.2 了解自己的气质现状 11.3 大学生在实践中如何运用气质

<<大学生全程全面心理辅导>>

11.3.1 如何与不同气质类型的大学生沟通	11.3.2 不同气质类型的大学生如何提高学习效率
11.3.3 不同气质类型的大学生如何选择职业	第12章 大学生智力的开发
智力	12.1 怎样认识智力
12.1.1 智力及其结构	12.1.2 智力的分类和衡量标准
12.2 如何开发智力	第13章 大学生创造心理的培养
12.2.1 了解自己的智力现状	12.2.2 开发智力的方法
13.1 创造力及其培养的意义	13.1.1 创造力的内涵
13.1.2 培养创造力的意义	13.2 大学生常见的不良创造心理及其成因
13.2 导致大学生不良创造心理的因素	13.2.1 大学生不良创造心理的表现
13.2.2 导致大学生不良创造心理的因素	13.3 大学生如何培养创造力
13.3 大学生如何培养创造力	13.3.1 了解自己的创造能力
13.3.1 了解自己的创造能力	13.3.2 培养良好的创造个性
13.3.2 培养良好的创造个性	13.3.3 加强创造性思维的训练
13.3.3 加强创造性思维的训练	胜在激战的职场上
第14章 大学生心理压力与排解	14.1 如何正确认识大学生面临的心理压力
14.1 如何正确认识大学生面临的心理压力	14.1.1 大学生心理压力的状况
14.1.1 大学生心理压力的状况	14.1.2 大学生心理压力产生的原因
14.1.2 大学生心理压力产生的原因	14.2 大学生如何缓解心理压力
14.2 大学生如何缓解心理压力	14.2.1 心理压力的影响和作用
14.2.1 心理压力的影响和作用	14.2.2 自我测试：了解自己应付压力的现状
14.2.2 自我测试：了解自己应付压力的现状	14.2.3 加强心理训练，不断提高应对及缓解压力的能力
14.2.3 加强心理训练，不断提高应对及缓解压力的能力	第15章 大学生择业心理与训练
第15章 大学生择业心理与训练	15.1 大学生择业心理现状及其要求
15.1 大学生择业心理现状及其要求	15.1.1 大学生择业心理
15.1.1 大学生择业心理	15.1.2 影响大学生择业心理的主客观原因
15.1.2 影响大学生择业心理的主客观原因	15.1.3 优化大学生择业心理的要求及其意义
15.1.3 优化大学生择业心理的要求及其意义	15.2 大学生如何解决常见的择业心理问题
15.2 大学生如何解决常见的择业心理问题	15.2.1 了解自己最适合的职业，强化职业定向心理
15.2.1 了解自己最适合的职业，强化职业定向心理	15.2.2 大学生常见择业心理问题的调适与防治
15.2.2 大学生常见择业心理问题的调适与防治	第16章 大学生职业适应与指导
第16章 大学生职业适应与指导	16.1 大学生常见的职业适应问题及其原因
16.1 大学生常见的职业适应问题及其原因	16.1.1 大学生常见的职业适应问题
16.1.1 大学生常见的职业适应问题	16.1.2 大学生常见的职业适应不良的原因分析
16.1.2 大学生常见的职业适应不良的原因分析	16.2 大学生的社会适应和人际交往能力的现状
16.2 大学生的社会适应和人际交往能力的现状	16.3 大学生如何适应职业
16.3 大学生如何适应职业	16.3.1 完成角色的转换
16.3.1 完成角色的转换	16.3.2 提高职业适应能力
16.3.2 提高职业适应能力	参考文献后记

## <<大学生全程全面心理辅导>>

### 章节摘录

绪论 加强大学生全程全面心理辅导为了认真贯彻中国共产党十七大精神，切实贯彻《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》，全面提高大学生的心理素质，我们在总结近20年大学生心理健康教育的经验和教训的基础上，对大学生开展了全程全面的心理辅导，收到了良好的效果。

本书就是对我们进行大学生全程全面心理辅导的实践与探索的总结。

所谓大学生全程全面心理辅导就是教育主体在大学生从入学到毕业接受学校高等教育的全过程中，以培养大学生健全的心理素质为目标，以大学生的适应和发展为主题，有效发挥学生、学校、家庭、社区等基本要素的作用，面向全体学生开展入学适应、个性优化、就业心训、职业适应等全面系统的心理健康教育、心理咨询、心理训练等辅导活动。

绪论重点讨论以下两个问题。

0.1 如何认识加强大学生全程全面心理辅导的意义0.1.1 全程全面心理辅导是加强和改进大学生心理健康教育的需要1.全程全面心理辅导是加强和改进大学生心理健康教育的一种新理念全程全面心理辅导包含两个新主张：第一，主张大学生心理健康教育的全程性。

全程是个时限概念，大学生心理健康教育应贯穿大学的全过程，即从大学生一跨入大学校门开始到毕业离开校园为止，做到4年（或3年、5年）不断线。

大学生心理健康教育不能断断续续、零零星星地无计划地随意进行，而应该是在大学全过程中有计划、分阶段、突出重点地进行，做到系统化、科学化和规范化。

## 后记

在充满激烈竞争的经济全球化时代，综合国力的竞争实质上是人才的竞争，而人才的竞争从某种意义上讲是人格的竞争、心理素质的竞争。

我们为了认真贯彻中国共产党十七大精神，切实贯彻《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》，全面提高大学生的心理素质，优化个性，塑造完美人格，把大学生培养成社会主义建设事业所需要的合格的建设者和接班人，我们在总结近20年大学生心理健康教育的经验和教训的基础上，在大学生中开展了全程全面的心理辅导，收到良好的效果。

为了进一步加强和改进大学生心理健康教育，针对大学生在大学成长成才全过程中常见的心理问题进行心理疏导，特编写了《大学生全程全面心理辅导》一书，奉献给大学生朋友。

我们衷心希望本书能为大学生的健康成长提供帮助。

本书由重庆科技学院、西南政法大学、重庆邮电大学、四川外语学院的长期从事心理健康教育的第一线教师联合编著。

重庆科技学院彭晓玲、柏伟为主编；龚鉴英（西南政法大学）、刘秀伦（重庆邮电大学）、李小平（四川外语学院）、刘铮（重庆科技学院）为副主编。

写作分工情况是：绪论彭晓玲；第1章，彭晓玲；第2章，李小平、彭晓玲；第3章，刘秀伦、刘铮、陈恰恰；第4章，彭晓玲；第5章，龚鉴英、柏伟；第6章，王润华（重庆科技学院）；第7章，周仲瑜（重庆科技学院）；第8章，龚鉴英；第9章，龚鉴英；第10章，刘秀伦、陈恰恰（重庆邮电大学）；第11章，周仲瑜、李小平；第12章，刘铮；第13章，刘秀伦、陈恰恰；第14章，龚鉴英；第15章，柏伟、申艳婷；第16章，申艳婷、柏伟。

本书在编著过程中得到了国家级教学名师、西南大学博士生导师黄希庭教授的关心和指导，也得到了清华大学出版社和重庆科技学院领导的大力支持，参考了不少专家学者的研究成果，在此特向关心支持我们的专家学者、领导和朋友致以衷心的感谢。

由于我们的水平有限，本书难免存在一些缺陷，敬请读者提出宝贵意见。

编辑推荐

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>