

<<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：9787508488387

10位ISBN编号：7508488385

出版时间：2011-8

出版时间：水利水电出版社

作者：余孟辉

页数：214

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

加强和改进大学生心理健康教育，是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长，培养高素质合格人才的重要途径，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

当前大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大，由此导致学生心理问题明显增多。大学生心理健康问题涉及到大学生生活的各个方面，加强和改进大学生心理健康教育的重要任务是：宣传普及心理健康知识，帮助大学生认识心理健康对成长成才的重要意义；介绍增进心理健康的方法和途径，帮助大学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，有效开发心理潜能，培养创新精神；传授心理调适方法，帮助大学生消除心理困惑，增强克服困难、承受挫折的能力，珍爱生命、关心集体，悦纳自己、善待他人；建立大学生心理健康的危机干预机制，努力减少大学生因心理问题而引发的人身伤害事故。

为此，我们根据长年的工作经验，在吸取大学生心理健康教育众多先进理论成果的基础上，编写了本书。

本书以普及心理健康知识，为大学生提供心理健康指导为出发点，力求体现以下特点：

(1)针对性。

即针对大学生在大学学习过程中面临的主要问题安排编写内容。

(2)参与性。

既可把本书作为教材，也可作为大学生自学材料，让读者自主参与并明确自身问题。

(3)可读性。

本书力求通俗易懂，把抽象的知识具体化，引用了大量的案例，补充了阅读材料，做到理论联系实际，达到学以致用的效果。

(4)操作性。

本书的内容既有利于阅读、掌握理论知识，也有利于操作。

在每章后增加了教学互动、心理自测等内容，有利于教师教学，也有利于读者更好地了解自己，不断完善自我。

试用本书的高校的教师对本书给予了充分肯定，并提出了许多宝贵意见。

同时，2008年湖南省教育工委亦通过了对本书的专家鉴定，在此基础上，我们对试用本进行了反复的修订，希望能给从事学生工作的同行提供一些帮助，给学生提供一些指导。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

序

前言

第一章 健康人生从心开始——大学生心理健康教育概论

第一节 心理与健康

第二节 大学生心理问题及其症状

第三节 大学生心理健康教育的功能及意义

第二章 我的大学我做主——大学生环境适应与心理健康

第一节 大学生的适应心理问题

第二节 大学生适应心理问题的调适

第三节 大学生怎样处理各种人际关系

第三章 架一道天梯让你登——大学生学习心理与健康

第一节 大学生学习的心理基础

第二节 大学生学习心理障碍与调适

第三节 大学生学习能力的培养

第四章 莫愁前途无知己——大学生人际关系与心理健康

第一节 大学生人际关系概述

第二节 大学生人际交往的不良心理

第三节 大学生良好人际关系的建立

第五章 想说爱你不容易——大学生恋爱与心理健康

第一节 大学生恋爱心理特点

第二节 大学生恋爱中存在的问题

第三节 大学生恋爱心理的调适

第六章 我的未来不是梦——大学生求职择业与心理健康

第一节 职业生涯的内涵和意义

第二节 大学生确定职业生涯目标的意义

第三节 职业生涯规划的流程

第四节 大学生求职择业心理

第五节 求职择业中常见的心理问题与调适

第七章 里面的世界很精彩里面的世界很无奈——大学生网络心理健康

第一节 大学生上网心理

第二节 网络对大学生心理的影响

第三节 网络人际关系

第四节 大学生网络心理调适

第八章 历经风雨见彩虹——大学生常见心理障碍与危机干预

第一节 大学生常见心理障碍

第二节 大学生心理危机干预与自杀预防

第三节 大学生生命情感教育

第九章 大学生的情绪与心理健康

第一节 情绪概述

第二节 大学生的情绪

第三节 大学生的情绪问题

第四节 大学生的情绪调适与管理

第十章 阳光总在风雨后——应对挫折与压力

第一节 压力与挫折

第二节 大学生常见的挫折及原因

<<大学生心理健康教育>>

第三节 学会应对压力与挫折

第十一章 我的角色我来演——大学生人格发展

第一节 人格概述

第二节 人格的影响因素

第三节 大学生健全人格的培养与发展

参考文献

<<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>