

<<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：9787548201915

10位ISBN编号：7548201915

出版时间：2010-8

出版时间：寸晓红，张海清 云南大学出版社 (2010-08出版)

作者：寸晓红，张海清

页数：200

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

为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）和教育部《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》的精神，切实做好大学生心理健康咨询与教育工作，提高大学生心理调节能力，培养良好心理品质，促进大学生思想道德素质、科学文化素质、心理健康素质协调发展。

《大学生心理健康教育》从不同视角和层面深入探讨如何运用心理学等相关理论来积极疏导各种思想障碍，帮助大学生正确的对待各种挫折，尽快适应大学生活，塑造健全人格，找到适合自己个性特点和能力的生活道路，发挥最大智慧潜能，在社会作出贡献的同时，实现自己的人生价值。

特别针对大学生群体中的贫困学生心理以及有关毒品、艾滋病与生命教育问题进行专门的介绍。

全书由11章构成，包括大学生生活的适应、认识自我、学会学习、管理情绪、提升人际交往能力、处理恋爱与性的关系、抗击挫折、正确利用网络、职业规划、应对贫困、生命教育。

《大学生心理健康教育》是一本集知识性、实用性于一体，通俗易懂的书，适合各类高校开展大学生心理健康教育选用及大学生阅读。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

绪论 心理健康概述第一章 大学生的适应 第一节 心理适应概述 第二节 大学生的角色与环境变化 第三节 大学生适应的问题与调适第二章 完善人生的前提——自我意识 第一节 关于自我意识 第二节 大学生自我意识的发展 第三节 塑造健全的自我意识第三章 大学生生活的主旋律——学习 第一节 学习动机 第二节 时间管理 第三节 学会学习第四章 让心灵轻舞飞扬——情绪 第一节 情绪的概述 第二节 情绪与健康 第三节 大学生常见的情绪困扰第五章 大学生活你我他——人际关系 第一节 人际印象 第二节 人际关系的黄金功能 第三节 人际沟通 第四节 交友的艺术第六章 珍惜花季慎待爱情 第一节 大学生的恋爱心理 第二节 大学生恋爱心理调适 第三节 大学生常见的性心理困惑及调适第七章 生存的智慧——微笑着走向生活 第一节 挫折 第二节 大学生的心理挫折 第三节 大学生挫折承受力的提高第八章 我对网络情有独钟 第一节 认识网络 第二节 常见的大学生网络心理问题 第三节 健康网络心理的培养第九章 我的未来不是梦 第一节 职业生涯与职业生涯规划 第二节 大学生的就业心理准备及对策 第三节 大学生创业心理与指导第十章 坦然面对贫困我们共同努力 第一节 贫困大学生的心理 第二节 坦然面对贫困 第三节 合理寻求合理社会支持第十一章 让生命之花尽情绽放 第一节 生命的意义 第二节 生命的责任 第三节 洁身自爱，活出精彩 第四节 活着没商量参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

知识经济时代，人才竞争日趋激烈，大学生面临的各种压力也明显增大，由此引发的各种心理问题也不断增多，大学生心理健康问题已引起了社会各界的高度重视。

《大学生心理健康教育》(作者寸晓红、张海清)从不同视角和层面深入探讨如何运用心理学等相关理论来积极疏导各种思想障碍，帮助大学生正确地对待各种挫折，尽快适应大学生活，塑造健全人格，找到适合自己个性特点和能力的生活道路，发挥最大智慧潜能，在为社会作出贡献的同时，实现自己的人生价值。

还针对大学生的贫困问题，探讨了如何帮助大学生面对贫困的方法。

在生命教育中专门论述有关吸毒及艾滋病防治与生命教育的关系，以及对自杀危机的有效干预。这是其他相关教材所未涉及的。

<<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>