

<<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：9787562930532

10位ISBN编号：7562930538

出版时间：2009-9

出版时间：王丽坤 武汉理工大学出版社 (2009-09出版)

作者：王丽坤

页数：260

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》从促进大学生全面发展这个理念出发，着眼于指导大学生形成正确的健康理念和成才观念，运用心理学和心理健康的的基本理论，即针对大学生在学习、人际交往、恋爱、网络等方面遇到的常见心理问题和发生的心理疾病与心理危机，科学分析其原因，提出具体的教育与调试、干预措施。

目的是希望大学生通过学习《大学生心理健康教育》，能全面了解心理健康知识，强化心理健康与全面发展意识；能正确认识自身特点，把握个性心理品质的形成规律；自觉培养优良心理素质；能正确认识自身存在的心理矛盾冲突，对具体的心理困扰和心理冲突能科学分析，学会自我调适；对出现的心理疾病与心理危机能正确认知和对待，学会自助和咨询求助的方法。

最终达到能自觉重视培养健康人格、自我化解各种心理问题与危机，提高适应能力和应对挫折能力，充分发挥心理潜能，成为合乎时代发展要求的，在思想道德素质、科学文化素质、身体素质和心理素质等各方面全面发展的人才。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大学生心理健康教育概述第一节 大学生心理健康教育的重要意义一、当前大学生心理健康教育的作用和重要意义二、大学生心理健康教育的原则第二节 国内外大学生心理健康教育的现状及趋势一、国外大学生心理健康教育的现状及趋势二、我国大学生心理健康教育的现状和发展趋势第三节 加强和改进大学生心理健康教育的原则和方法一、加强大学生心理健康教育的重要性二、当代大学生心理健康现状表明大学生心理健康教育迫在眉睫三、影响大学生心理健康的因素四、加强大学生心理健康教育的对策思考题第二章 大学生的角色转换与环境适应第一节 大学生的角色转换一、大学生的角色挑战二、大学生的角色认知三、大学生的角色定位第二节 大学生的环境适应一、生活环境的适应二、学习环境的适应三、人际环境的适应第三节 大学生适应不良的调适一、改善心理条件，迈好大学生生活第一步二、认识自我，确定目标三、大学四年生活规划内容思考题第三章 大学生学习与心理健康第一节 学习概述一、学习的概念二、大学生的学习第二节 常见的学习心理障碍及其调适一、学习与大学生心理健康二、常见的学习心理障碍及其调适第三节 大学生学习方法指导一、学习的类型二、大学生的主要学习策略思考题第四章 大学生人际交往与心理健康第一节 大学生人际交往概述一、人际交往的心理效应二、大学生人际交往的特点三、影响大学生人际交往的因素第二节 大学生人际交往常见的心理障碍与调适一、大学生人际交往过程中常见的心理问题二、大学生人际交往问题的成因三、消除大学生人际交往问题的对策第三节 大学生人际交往能力的培养一、重视人际交往能力的培养二、培养人际交往能力的方法思考题第五章 大学生恋爱与心理健康第一节 大学生恋爱心理概述一、大学生恋爱的特点二、大学生恋爱的动机第二节 大学生恋爱心理问题一、大学生恋爱心理问题产生的原因二、大学生健康恋爱心理和行为的培养思考题第六章 大学生的择业心理与健康第一节 大学生择业心理概述一、大学生就业背景分析二、大学生不健康的择业心理分析三、大学生职业生涯规划第二节 大学生择业心理准备一、认知自我二、敢于竞争三、增强职业选择意识第三节 大学生择业中常见的心理障碍及其调适一、大学生择业中常见的心理障碍二、择业心理障碍预防与调适三、大学生良好择业心理的培养思考题第七章 大学生的网络心理与健康第一节 大学生的网络心理特点一、大学生特点与网络二、大学生上网情况分析三、大学生网络心理特点第二节 网络对大学生的心理影响一、网络对大学生心理的积极影响二、网络对大学生心理的消极影响第三节 大学生网络心理障碍及其调适一、网络成瘾及障碍二、网络心理障碍的成因第四节 培养大学生健康的网络心理一、大学生网络心理障碍的克服与建议二、必要时的心理干预三、必要的认知行为心理疗法思考题第八章 大学生常见心理疾病的调适与咨询第一节 大学生常见的心理疾病与自我治疗一、焦虑症二、社交恐惧症三、抑郁症四、疑病症五、性心理异常六、精神分裂症七、自杀的心理第二节 大学生心理咨询的方法一、支持疗法二、心理分析法三、行为疗法思考题第九章 大学生抗挫及自卑调节第一节 自卑的克服与自信的引导一、自卑的种类与表现二、大学生自卑的原因三、大学生自卑的预防四、大学生自卑的克服第二节 大学生挫折心理的行为反应及其调适一、受挫后的行为反应二、挫折防御机制三、大学生挫折心理调适思考题第十章 大学生生理卫生第一节 生理发育一、形态发育二、机能发育三、性发育四、影响发育的因素第二节 性生理卫生一、女性性生理卫生二、男性性生理卫生三、性发育期的几个卫生问题第三节 受孕和避孕一、受孕二、避孕三、早孕检验和处理方法四、术后精心调养身体参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

本书从促进大学生全面发展这个理念出发，着眼于指导大学生形成正确的健康理念和成才观念，运用心理学和心理健康的基本理论，即针对大学生在学习、人际交往、恋爱、网络等方面遇到的常见心理问题和发生的心理疾病与心理危机，科学分析其原因，提出具体的教育与调试、干预措施。

目的是希望大学生通过学习本书，能全面了解心理健康知识，强化心理健康与全面发展意识；能正确认识自身特点，把握个性心理品质的形成规律；自觉培养优良心理素质；能正确认识自身存在的心理矛盾冲突，对具体的心理困扰和心理冲突能科学分析，学会自我调适；对出现的心理疾病与心理危机能正确认知和对待，学会自助和咨询求助的方法。

最终达到能自觉重视培养健康人格、自我化解各种心理问题与危机，提高适应能力和应对挫折能力，充分发挥心理潜能，成为合乎时代发展要求的，在思想道德素质、科学文化素质、身体素质和心理素质等各方面全面发展的人才。

<<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>