第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787811053050

10位ISBN编号：7811053055

出版时间：1970-1

出版时间：7-81105

作者：燕良轼

页数：220

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《大学生心理健康教程》积聚了作者多年来在该领域的实践经验和教学成果，有针对性地提出了大学生在人际交往、学习、环境适应、情绪管理、恋爱、就业、挫折应对等方面遇到的心理问题和心理障碍，并简约介绍了与其相关的心理学理论知识，重点突出介绍了大学生如何通过自我心理保健，从而提高工作、学习效率的基本方法与技巧。

作者简介

燕良轼，湖南师范大学教育科学学院心理学系教授、博士生导师。
曾任湖南师范大学教育科学学院心理系主任；湖南省教育科重点实验室主任，现任中国心理学会理论心理学与心理学史专业委员会委员，中国心理学会科普委员会委员；湖南省心理学会副理事长，湖南省科协委员会委员；中国心理学会科普委员会湖南心理辅导中心主任。
主要研究领域：理论心理学与中国心理学史、教育心理学，学习理论，课程与教学论。
湖南师范大学发展与教育心理学学位点学术负责人，《中国临床心理学杂志》编委，《心理学报》审稿专家。
完成并发表出版个人学术专著3部，主编、副主编参编著作、教材15部，公开发表学术论文约80余篇，其中发表在国家一级刊物上的论文10余篇．中国人民大学《复印报刊资料》全文复印10余篇。
获得省社科联优秀科学成果奖一项，省级优秀教学成果一等奖、二等奖各一项，现正在主持国家教育部全国“十五”规划重点课题《生命教学研究》。
唐海波，副教授，应用心理学硕士生导师。
国家二级心理咨询师，临床精神科执业医师。
临床心理学博士研究生。
现任中南大学学生工作部副部长、大学生心理健康教育中心主任。
中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常委，湖南省心理卫生协会大学心理咨询专业委员会主任委员，湖南省高校大学生心理健康教育研究会副秘书长，湖南教育学会学校心理健康教育专业委员会副理事长。
长期从事大学生心理健康教学与咨询工作，负责国家级、省级、校级课题研究9项，其中有3项分别获得湖南省教学成果二、三等奖。
发表相关专业论文30余篇，担任副主编或参编图书5部。
2003年以来在湖南省50余所高校举行了心理健康教育专题讲座，共完成咨询案例1500余例，参加过10余次各级各类心理咨询技能培训，医治了不少有精神疾患的学生，是一位经验丰富的资深心理咨询师。
2005年、2006年分别被湖南省教育厅评为大学生心理健康教育先进工作者和学校健康教育先进个人。

书籍目录

第一章 走进大学生心理健康第一节 心理健康的概念与标准第二节 大学生心理健康的现状第三节 大学生心理健康的基本内容第四节 大学生心理健康的主要方法第五节 大学新生的心理适应与心理咨询思考与练习第二章 大学生的学习心理第一节 大学生学习心理的一般特点第二节 大学生学习的主要策略第三节 大学生常见的学习困惑及调适思考与练习第三章 大学生的人际交往第一节 大学生人际交往现状第二节 大学生人际交往中的障碍及其调适第三节 建构良好人际关系的策略思考与练习第四章 认识自我与完善自我第一节 自我与自我意识第二节 大学生自我意识的发展第三节 大学生自我意识的偏差与调适第四节 大学生完善自我的途径与方法思考与练习第五章 情绪调控与管理第一节 丰富多彩的情绪与情感第二节 情绪对大学生成长成材的影响第三节 大学生的情绪调控与管理思考与练习第六章 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第三节 学会应对压力与挫折思考与练习第七章 完善人格与锻炼意志第一节 了解自己的气质与性格第二节 合理运用自己的气质第三节 塑造良好的性格第四节 意志与意志磨炼思考与练习第八章 幸福感与心理健康第一节 幸福与幸福感第二节 影响主观幸福感的因素第三节 大学生主观幸福感思考与练习第九章 恋爱与性心理健康第一节 大学生性心理的一般特征第二节 大学生恋爱的主要特点第三节 维护大学生的性健康第四节 树立健康的恋爱观第五节 艾滋病的预防思考与练习第十章 创造与心理健康第一节 创造和创造力第二节 创造的类型与层次第三节 开发创造力的策略思考与练习第十一章 大学生的职业生涯规划第一节 大学生职业生涯规划概述第二节 大学生职业生涯规划的主要理论第三节 大学生职业生涯规划的流程与方法第四节 大学生涯设计思考与练习第十二章 大学生常见的心理疾病第一节 神经症第二节 心境障碍第三节 精神分裂症第四节 人格障碍第五节 性心理障碍第六节 自杀第七节 网瘾症思考与练习参考文献后记

章节摘录

但是，对象不同，目标要求也不同。
对少数有心理问题的学生，应以矫治性目标为主，以预防性目标、发展性目标为辅。
对正常学生则以发展性目标为主，预防性目标为辅。
比较而言，预防性目标是基础性的，发展性目标是主导性的，矫治性目标是补救性的。
三者都是总目标的组成部分，它们相辅相成，是促进全体学生心理健康发展的保证。
3．具体目标　　具体目标是中间目标在学生各年龄阶段的进一步具体化，反映学生在各个学年阶段的心理发展任务。
具体目标包括某单元活动的具体目标，以及针对某一特定学生的个别目标。
在现实生活中发生的心理问题和心理障碍，进行及时的直接的辅导。
如大一新生的适应问题，毕业生的择业问题，都是在现实生活中发生而需要及时进行心理健康教育的问题。
二、心理健康教育的内容　　大学生从人学到毕业，不同时期有不同的心理问题，不同时期又有不同的心理特点，因而不同时期有不同心理健康教育的任务，主要包括以下内容：　　1．学习辅导
对学生而言，学习是他们应尽的社会责任和社会义务，学业成绩直接影响他们将来的前途。
当前，学业压力是学生最大的心理压力，学生的许多心理问题都是由此而产生的，因此学习辅导是学生最为迫切的心理需求。
有调查表明：学习心理问题是困扰大学生的头号心理问题，大学时代的学习有别于中学时代。
中学时代的学习高度紧张，且有学校和家长的监督；大学的学习时间安排相对宽松，但学习的内容难度较大，需要有较强的自制力和全新的学习与思维方法。
而大学生，尤其是大学新生，学习上自制力差，与大学独立学习的要求存在心理距离，经常处于上课过于紧张、下课又无事可做的松紧失调的心理状态，整天忙于整理笔记、完成作业，因而心理紧张，情绪低落。
因此，大学生需要接受心理教育，特别注意与专业课相结合的学习，在教师的帮助下克服学习中的困难，克服学习中的心理障碍。
同时，激发自身的学习兴趣和求知欲望，树立“活到老、学到老”的终身学习意识，培养自己善于从发展变化的事物中进行学习的能力，使自己在未来的生活中具有适应环境和职业变化的本领。

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