

# 《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：9787209069526

10位ISBN编号：7209069526

出版社：刘国秋 山东人民出版社 (2013-01出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 书籍目录

前言第一章 大学生心理健康概述 第一节 心理学概述 一、什么是心理学 二、心理学的研究领域 三、心理学发展中的四大流派 四、现代心理学新思潮——积极心理学 五、心理咨询与治疗 第二节 心理健康的标准 一、科学的健康观 二、心理健康的含义 三、大学生心理健康的标准 四、正确认识心理问题 第三节 大学生心理健康问题与成因 一、大学生常见的心理健康问题 二、影响大学生心理健康的因素 第四节 大学生心理健康的维护与培养 一、心理健康对大学生自我发展的重要意义 二、大学生维护心理健康的途径与方法 三、关于心理咨询的几个认识误区第二章 大学生自我意识 第一节 自我意识概述 一、自我意识的概念 二、自我意识的结构 三、自我意识的发展 第二节 大学生自我意识的偏差与调适 一、过度自卑 二、过度自负 三、过分追求完美 四、过分自我中心 五、盲目逆反心理 第三节 大学生自我意识的培养与塑造 一、正确认识自我 二、积极悦纳自我 三、不断超越自我第三章 大学生人际交往心理 第一节 人际交往概述 一、人际交往的内涵及重要性 二、人际关系的建立过程 三、影响人际交往的因素 四、人际交往中的心理效应 第二节 大学生常见的人际交往问题及调适 一、大学生人际交往的特点 二、大学生人际交往问题与调适 第三节 大学生人际交往的方法 一、遵循人际交往的基本原则 二、建立健康的人际交往模式 三、掌握人际交往的技巧第四章 大学生情绪管理 第一节 情绪概述 一、什么是情绪 二、情绪的类型 三、情绪的重要性 四、情绪智力 第二节 大学生常见的情绪问题 一、大学生情绪的特点 二、大学生常见的情绪困扰与调适 第三节 大学生情绪的调适方法 一、合理宣泄法 二、注意转移法 三、认知调节法 四、放松法 五、自我安慰法 六、交往调节法 七、情绪升华法第五章 大学生学习心理 第一节 学习心理概述 一、学习的含义 二、大学生学习的特点 第二节 大学生的学习心理 一、影响大学生学习的因素 二、大学生学习中存在的问题 第三节 大学生健康学习心理的培养 一、树立正确的学习观 二、明确学习目标 三、制订学习计划 四、做好大学四年的规划 五、掌握学习策略 六、完善记忆方法，增强记忆效果 七、培养学习兴趣第六章 大学生恋爱心理 第一节 大学生恋爱概述 一、爱情是什么 二、爱情的特点 三、爱情发展的过程 四、爱的理论 第二节 大学生恋爱困扰 一、大学生爱情发展的特点 二、解读大学生恋爱中的心理现象 三、大学生常见的恋爱心理困扰 第三节 大学生爱的能力的培养 一、迎接爱的能力 二、鉴别爱的能力 三、拒绝爱的能力 四、解决爱的冲突的能力 五、面对失恋的心理承受能力 六、保持爱情长久的能力 七、在爱情中成长第七章 大学生性心理与性健康 第一节 性心理概述 一、性的多重含义 二、青少年性心理的发展阶段 三、大学生性心理的现状特点 第二节 大学生常见的性困扰 一、性生理困惑 二、性心理困扰 三、性行为失当 四、性心理障碍 第三节 大学生性健康的维护 一、性心理健康及标准 二、大学生性健康的维护第八章 大学生健全人格与塑造 第一节 人格概述 一、人格的含义及基本特征 二、气质的含义与特征 三、性格的含义、特征与分类 四、性格与气质的关系 五、人格形成的影响因素 第二节 大学生常见的人格问题与人格障碍 一、大学生常见的人格问题与调节 二、大学生常见的人格障碍 第三节 健全人格的培养与塑造 一、健全人格及标准 二、怎样塑造健全的人格第九章 大学生挫折应对与压力管理 第一节 挫折及应对 一、挫折及意义 二、大学生常见的心理挫折及产生原因 三、挫折防御机制的合理运用 四、挫折应对策略与方法 第二节 压力与压力管理 一、什么是压力 二、压力的作用 三、压力管理策略第十章 大学生心理障碍与防治 第一节 大学生常见的心理障碍 一、大学生常见的神经症 二、人格障碍 三、性心理障碍 四、精神疾病 第二节 大学生心理障碍的矫治 一、心理障碍防治中的各种误区 二、心理治疗的常用方法第十一章 大学生生命教育与心理危机应对 第一节 生命的意义 一、生命的意义在于爱 二、生命的意义在于奋斗 三、生命的意义在于奉献 四、生命的意义在于创造价值 第二节 大学生心理危机的表现 一、什么是心理危机 二、心理危机可能的结局 三、大学生心理危机的表现及分类 四、心理危机的极端表现——自杀 第三节 大学生心理危机的预防与干预 一、什么是心理危机干预 二、心理危机的预防 三、心理危机的干预 四、如何在危机中成长参考文献

# 《大学生心理健康教育》

## 编辑推荐

刘国秋主编的《大学生心理健康教育》的作者是工作在高校第一线的心理健康教育骨干教师，他们长期从事大学生心理健康教育工作，了解大学生的心理发展特点和心理需求，对高校心理健康教育有着丰富的经验和长期的研究。为了贯彻落实教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的文件精神，本书的结构设置力求新颖、实用，具体分为“话题导入”“学习目标”“知识课堂”“心理训练”“心理测试”和“思考题”六个部分。在内容上力求实现立据充分、深入浅出、体例贴近学生在校生活乃至终生受益和便于学生自我觉察的编写初衷。

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)