

# 《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：9787209064613

10位ISBN编号：7209064613

出版时间：2012-6

出版社：山东人民出版社

作者：杨昭宁 编

页数：389

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)

# 《大学生心理健康教育》

## 内容概要

《"十二五"普通高等教育规划教材:大学生心理健康教育》分三篇，共十二章。第一篇：心理健康基础知识（一~三章）；第二篇：了解自我，发展自我（四、五章）；第三篇：提高自我心理调适能力（六~十二章）。自我认知层面：通过本课程的学习，树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

## 书籍目录

### 第一篇 心理健康基础知识

#### 第一章 大学生心理健康导论

##### 第一节 心理与心理健康

##### 第二节 大学生心理发展的阶段性特点

##### 第三节 大学生心理健康的影响因素

#### 第二章 大学生心理咨询

##### 第一节 心理咨询概述

##### 第二节 大学生心理咨询的理论与操作

##### 第三节 心理咨询的理论与大学生常用咨询方法

#### 第三章 大学生心理困惑及异常心理

##### 第一节 大学生常见的心理困惑及应对

##### 第二节 大学生常见的心理疾病及应对

### 第二篇 了解自我。发展自我

#### 第四章 大学生的自我意识与培养

##### 第一节 自我意识概述

##### 第二节 大学生自我意识的发展特点和规律

##### 第三节 大学生自我意识的偏差及调适

##### 第四节 塑造完善的大学生自我意识

#### 第五章 大学生人格发展与心理健康

##### 第一节 人格概述

##### 第二节 大学生常见的人格问题及矫正

##### 第三节 大学生健康人格的塑造

### 第三篇 提高自我心理调适能力

#### 第六章 大学期间生涯规划及能力发展

##### 第一节 大学生职业生涯发展与规划

##### 第二节 职业能力的培养

##### 第三节 学会时间管理

#### 第七章 大学生学习心理

##### 第一节 大学生学习特点与心理机制

##### 第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发

##### 第三节 大学生学习障碍及调适

#### 第八章 大学生情绪管理

##### 第一节 情绪概述

##### 第二节 大学生情绪的基本特点与情绪管理

##### 第三节 培养积极情绪

##### 第四节 大学生不良情绪及调适

#### 第九章 大学生人际交往

##### 第一节 人际交往概述

##### 第二节 大学生人际交往的形式、特点及影响因素

##### 第三节 大学生人际交往原则及技巧

##### 第四节 大学生人际交往障碍及调适

#### 第十章 大学生性心理及恋爱心理

##### 第一节 性心理的发展和大学生性心理的特点

##### 第二节 大学生性心理问题及调适

##### 第三节 大学生恋爱心理发展特点和常见问题

##### 第四节 培养健康的恋爱观和择偶观

#### 第十一章 大学生压力管理与挫折应对

# 《大学生心理健康教育》

第一节 压力概述

第二节 大学生的心理压力及管理

第三节 挫折概述

第四节 大学生的挫折及应对

第十二章 大学生生命教育与心理危机应对

第一节 生命与生命教育

第二节 大学生心理危机及表现

第三节 大学生心理危机的预防与干预

## 章节摘录

版权页：插图：（三）确立目标 确立目标的主要任务是在咨询双方对来访者问题界定的基础上，共同确立其应向什么方向改变，经过改变后可以达到一个什么样的状态。例如，如果来访者的问题是适应性不良，就可以把通过强化或消退等手段矫正不良行为作为主要的咨询目标；如果是由于认知的歪曲或错误造成来访者的心理问题，就应该把帮助来访者发现认知错误、改变不良认知作为主要的咨询目标。（四）规划方案 规划方案阶段的主要任务是根据来访者问题的性质、来访者的自身特点、外界资源中可供利用的条件、咨询师本身的能力、心理咨询的经验和技术储备，结合既定的咨询目标来规划设计咨询方案。常用的方法是咨询师与来访者共同制定一个时间表，明确双方在一段时间内做些什么以及如何做。通过制定详细的咨询规划，对来访者与咨询师的行为予以适当的约束，避免咨询流于形式。特别是采用行为矫正技术时，这样的计划更需详细。（五）实施行动 实施行动阶段的主要任务是将方案中拟订的行动步骤付诸实施。在实施过程中，来访者是主角，在咨询师的指导下，要积极进行自我探索，对新的行为方式和新的理念，产生理解、领悟，克服不良情绪，或者开始用新的适应性行为代替旧的不适应性行为，并认真体会新行为带给自己的变化。而咨询师则是起解释、督促、评估等作用，鼓励来访者把行动坚持下去。

# 《大学生心理健康教育》

## 编辑推荐

《"十二五"普通高等教育规划教材:大学生心理健康教育》编辑推荐：生命的本质在于追求快乐，而使生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐时光，减少它。心态阳光的人不是没有黑暗和悲伤的时候，只是他们追求阳光的心灵不会被黑暗和悲伤遮盖罢了。

# 《大学生心理健康教育》

## 精彩短评

- 1、大致看了一下这本大学生心理健康教育，内容不错，但是，如果书排版不那么密就好了。还有就是，书里面居然还有一页中间有个小洞.....
- 2、大学生心理健康教育和学校一样
- 3、健康最重要

# 《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)