

# 《大学生心理健康与成长》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康与成长》

13位ISBN编号：9787536688469

10位ISBN编号：7536688466

出版时间：2007-8

出版社：张渝成、潘绿萍、刘雪梅 重庆出版社 (2007-08出版)

页数：173

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)

# 《大学生心理健康与成长》

## 内容概要

《大学生心理健康与成长》以大学生心理健康理念为经，以常见心理问题为纬，注重理论与实际相结合，密切结合高职高专院校的实际，本着贴近学生、为其服务的宗旨，通过案例分析和训练活动，对大学生的适应能力、自我意识、人际交往、挫折压力、情绪管理、学习方法、交友恋爱、职业选择等方面的心理问题进行分析探讨，并提出了有实用价值的解决方法，帮助学生提高心理健康水平。

《大学生心理健康与成长》可作为高职高专院校学生的心理健康教材，也可以供广大教育工作者包括学校的心理咨询师、辅导员、任课教师等学习参考书。

# 《大学生心理健康与成长》

## 书籍目录

绪论大学生心理健康概述第一节 心理健康概述一、心理健康的概念二、心理健康的标准第二节 大学生心理健康的现状一、大学生心理健康总体状况二、贫困和单亲家庭学生的心理健康状况三、贫困大学生心理问题特点第三节 大学生心理问题的主要原因一、生物因素二、心理因素三、社会因素四、家庭因素五、学校因素第四节 大学生心理健康教育的意义和途径一、大学生心理健康教育的意义二、大学生心理健康教育的途径

第一章 适应环境独立生活第一节 大学生适应不良的主要表现一、适应的概念二、大学生适应不良的主要表现三、大学生适应不良的原因第二节 大学生主要心理适应问题的调适一、正确认识大学生活，重新定位自己的发展目标二、用积极的心态去应对学习中遇到的问题三、用主动、快乐、真诚的方式与人交流四、要学会与人沟通，建立良好的人际关系五、努力培养自己独立生活的能力，培养团队精神六、采取积极的行动

第二章 认识自我完善自我第一节 自我意识概述一、自我意识的含义二、自我意识的结构三、自我意识的发展阶段四、自我意识与大学生心理健康第二节 大学生自我意识的偏差及其调适一、大学生自我意识发展的特点二、大学生自我意识的偏差及其调适第三节 大学生健康自我意识的培养一、健康的自我意识的标准二、大学生健康自我意识的培养

第三章 人际交往与人为善第一节 大学生人际交往概述一、人际交往的心理学理论二、人际交往的意义三、大学生人际交往的特点四、影响大学生人际交往的因素第二节 大学生常见人际交往心理障碍及调适一、恐惧心理及其调适二、自卑心理及其调适三、自负心理及其调适四、嫉妒心理及其调适五、猜疑心理及其调适六、闭锁心理及其调适第三节 大学生如何处理好人际关系一、人际交往的基本原则二、自我训练策略

第四章 应对挫折战胜压力第一节 认识挫折一、什么是挫折二、挫折的种类三、大学生挫折产生的原因四、挫折对大学生心理健康发展的影响第二节 挫折和压力的应对方式一、心理防御机制二、挫折和压力的应对方式第三节 大学生心理危机干预一、心理危机干预概述二、大学生心理危机干预措施第四节 大学生挫折承受能力的培养一、挫折承受力的含义二、影响挫折承受力的因素三、大学生应对挫折的常用方法

第五章 管好情绪快乐生活第一节 情绪和情感概述一、情绪情感的概念二、情绪情感的种类第二节 大学生的情绪情感一、大学生情感的特点二、大学生常见的情绪困扰三、情绪情感的自我调节第三节 大学生的情绪管理一、情绪管理的含义二、理性地管理情绪

第六章 学会学习自我监控第一节 大学生的学习特点与学习适应一、大学生的学习特点二、大学生的学习适应第二节 大学生的学习心理困扰与自我调适一、学习心理困扰二、大学生学习心理困扰的自我监控调适第三节 大学生创造性思维与学习一、创造性思维二、大学生创造性思维的学习培养

第七章 恋爱交往切勿草率第一节 正确认识爱情一、爱情的本质二、爱情的层次形式和特征第二节 大学生恋爱心理调适一、爱情的识别与把握二、正确对待爱情三、大学生爱情问题的心理调适四、性心理辅导和问题性行为调适

第八章 网络资源合理利用第一节 网络与大学生上网心理一、网络发展的现状二、大学生上网心理三、网络对大学生心理的负面影响第二节 大学生的网络心理障碍及其调适一、大学生网络心理障碍二、网络性心理障碍的特点三、大学生网络心理障碍的调适

第九章 理性择业实现自我第一节 大学生择业心理概述一、择业与择业心理二、大学生择业的心理状态三、大学生择业常见的心理矛盾四、保持良好的择业心理状态的意义第二节 大学生择业心理问题及其调适一、大学生择业的心理问题二、大学生择业心理问题产生的原因三、大学生择业心理障碍的调适第三节 大学生职业生涯规划与人生发展一、职业，生涯，职业生涯规划二、大学生职业生涯规划的内容三、大学生职业生涯规划策略四、职业生涯规划的具体方法参考文献

# 《大学生心理健康与成长》

## 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)