

# 《大学生心理健康教育与训练》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育与训练》

13位ISBN编号：9787040362251

10位ISBN编号：7040362252

出版时间：2012-10

出版社：熊英 高等教育出版社 (2012-10出版)

作者：熊英

页数：322

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与训练》

## 内容概要

熊英主编的《大学生心理健康教育与训练》密切结合大学生在校生活中可能遇到的问题，按照从入学到毕业的时间顺序进行编写，精选了与大学生学习、生活、成长息息相关的方面编成十一个主题，如入学适应、人格塑造、学习、情绪管理、压力管理、挫折应对、人际交往、恋爱与性、网络、心理危机预防、职业规划等。全书以优化大学生的心理素质为核心，各主题既相互依存又相对独立，共同构建了符合大学生特点的课程教育体系。每章中既有深入浅出的理论探讨、具体形象的案例分析，又有生动活泼的心理训练、科学有效的心理测试和涉及广泛的知识拓展，充分体现了理论与实践的有机统一，强调了科学性、针对性、实用性和可读性的融合。

《大学生心理健康教育与训练》适合大学生、广大青年朋友、学校老师、青年教育工作者和家长阅读，既可作为高等院校、职业院校心理健康教育的教材，又可作为大学生心理健康研究和活动开展的参考资料。

## 书籍目录

绪论 打开心窗走进心理世界 第一节 了解心理——从这里开始 一、心理学的源起 二、心理学的研究对象 三、心理学的研究原则和方法 第二节 关注心理——为健康成长把脉 一、关注大学生心理健康 二、正确认识心理健康标准 三、大学生常见的心理问题 四、影响大学生心理健康的因素 第三节 心灵空间——探索心的动力 一、身边的故事 二、自我成长DIY第一章 学会适应步入全新生活 第一节 初来乍到——踏上新的征程 一、适应与发展 二、大学生生活的特点 第二节 积极生活——在适应中成长 一、大学生常见的适应问题 二、大学生适应问题探析 三、大学生适应策略 第三节 心灵空间——拥抱大学生活 一、身边的故事 二、自我成长DIY第二章 塑造人格提升魅力指数 第一节 解密人格——走近心理内核 一、人格的内涵 二、主要的人格理论 三、人格影响因素 第二节 完善人格——做最好的自己 一、人格的特点 二、人格缺陷的解析 三、积极人格的培养 第三节 心灵空间——玩转人格魔方 一、身边的故事 二、自我成长DIY第三章 快乐学习 开启智慧之门 第一节 探究学习——把握大学主旋律 一、解读学习内涵 二、学习心理理论 第二节 学会学习——构筑成才阶梯 一、大学生的学习特点 二、大学生的学习心理问题 三、高效学习的实现 第三节 心灵空间——激发学习动力 一、身边的故事 二、自我成长DIY第四章 管理情绪培育阳光心态 第一节 认识情绪——了解心情晴雨表 一、情绪的内涵 二、情绪的功能 三、情绪健康的标准 第二节 调控情绪——营造美好心境 一、大学生情绪发展的特点 二、大学生常见不良情绪 三、情绪管理能力培养 第三节 心灵空间——体验快乐处方 一、身边的故事 二、自我成长DIY第五章 应对压力 拓宽弹性空间 第一节 正视压力——感受生命之“重” 一、压力的内涵 二、压力与身心健康 三、压力来源探讨 第二节 管理压力——增强压弹能力 一、大学生压力源 二、压力管理策略 第三节 心灵空间——释放身心压力 一、身边的故事 二、自我成长DIY第六章 直面挫折 笑对成长逆境 第一节 解析挫折——掌控心情风向标 一、挫折的内涵 二、对挫折的认知 第二节 战胜挫折——做生活的强者 一、大学生常见的挫折问题 二、产生挫折的原因 三、提升挫折应对能力 第三节 心灵空间——强化耐挫能力 一、身边的故事 二、自我成长DIY第七章 学会交往搭建沟通桥梁 第一节 剖析交往——珍惜校园友情 一、人际交往的内涵 二、人际交往中常见的心理效应 三、影响人际交往的因素 四、大学生人际交往的意义 第二节 驾驭交往——收获人际交往的乐趣 一、大学生常见的人际交往问题 二、人际沟通技能培养 第三节 心灵空间——构建人际网络 一、身边的故事 二、自我成长DIY第八章 理解爱情增强爱的能力 第一节 爱情与性——揭开爱情面纱 一、爱情的内涵 二、大学生恋爱心理的一般发展阶段 三、科学认识性 第二节 品味爱情——学习爱的艺术 一、大学生的恋爱动机 二、大学生的恋爱问题 三、大学生恋爱心理调适 第三节 心灵空间——探寻爱的真谛 一、身边的故事 二、自我成长DIY第九章 善用网络 把控虚拟世界 第一节 点击网络——畅游信息空间 一、网络的特点及功能 二、网络行为心理 三、网络与身心健康 第二节 识别网瘾——做网络的主人 一、网络成瘾 二、网络成瘾的类型及原因 三、网络成瘾的防治 第三节 心灵空间——重启网络新生活 一、身边的故事 二、自我成长DIY第十章 化解危机珍爱生命价值 第一节 解读危机——认清成长困境 一、心理危机的内涵 二、心理危机的类型 三、心理危机的发展过程 第二节 应对危机——学会转危为机 一、大学生心理危机的来源及后果 二、大学生心理危机识别 三、大学生心理危机预防 第三节 心灵空间——脉动生命能量 一、身边的故事 二、自我成长DIY第十一章 规划生涯追求卓越人生 第一节 透析生涯——描绘职业蓝图 一、职业生涯规划的内涵 二、职业生涯规划的意义 三、职业生涯规划的理论 第二节 实现自我——迈向职场成功 一、大学生学业生涯规划 二、大学生择业心理冲突 三、大学生职业生涯规划能力提升 第三节 心灵空间——放飞职业梦想 一、身边的故事 二、自我成长DIY参考文献

人的心理现象丰富多彩，绚丽多姿，表现形式多种多样。一般可以把它分为心理过程和个性心理两大部分。

(一) 心理过程 心理过程是指人脑对客观事物不同方面及其相互关系的反映过程，包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程 认识过程是人类最基本的心理过程。它是人们在认识客观事物的过程中，为弄清客观事物的性质和规律而产生的心理现象，主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。

通常人们通过眼睛看、耳朵听、鼻子闻、手触摸、舌头尝去认识客观事物的各种属性。如阳春三月，人们漫步在校园中，阳光照在身上会觉得温暖，春风拂面会觉得惬意；同时，还能听到枝头鸟儿的啼声，闻到花的香气，看到嫩绿的树芽……这些都是通过感官所获得的各种感觉。在感觉的基础上，人们如能通过忽闪的灯光和轰鸣的声音辨认出夜空中的飞机等，就是知觉。感知过的事物能够以经验的形式在人们的头脑中留下痕迹，即便经过一段时间还可以再认或回忆起来，正所谓“话犹在耳”、“历历在目”，这称为记忆。

人们借助记忆积累经验，并运用已有的经验对客观事物进行分析、比较、推理和判断，从而间接地、概括地反映事物内在的、本质的特征和规律，这就是思维。如医生通过望、闻、问、切为病人诊断，父母通过观察孩子的言行情绪变化可以了解其内心世界。同时，人们还可以运用已有的经验，在头脑中构想出从来没有直接感知过的，甚至是现实生活中尚未存在的、将来也不可能存在的事物形象，这便是想象。如在我国古代，人们在传说中塑造了有鳞、有角、翻飞腾跃并能兴风作浪的神异动物——龙的形象；吴承恩将猴、猪的形象人性化，塑造出变化多端、神通广大的“美猴王”孙悟空和憨态可掬的猪八戒；“现代科幻小说之父”、法国作家儒勒·凡尔纳凭借其坚实的科学基础和丰富的想象力，写出了著名的三部曲——《格兰特船长的儿女》、《海底两万里》和《神秘岛》，作品中所描绘的很多科学幻想在今天都得以实现。思维和想象属于高级的认识过程，人类的创造发明离不开思维和想象活动。 ……

# 《大学生心理健康教育与训练》

## 编辑推荐

熊英主编的《大学生心理健康教育与训练》的基本理论和基础知识的阐述以应用为目的，以“必需、够用”为尺度，服从学生能力培养的需要，突出针对性和实用性，着重加强学生分析问题和解决问题能力的培养。全书密切联系大学生中存在的带有普遍性的心理问题，加强心理调适方法的讲解，精心设计心理训练和心理测试环节，既有助于充分发挥教师的教育引导作用，又能充分调动学生的主动性和积极性，增强大学生的心理调适能力。

# 《大学生心理健康教育与训练》

## 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)