

# 《大学生心理健康》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康》

13位ISBN编号：9787806409985

10位ISBN编号：780640998X

出版时间：2005-8

出版社：

作者：

页数：297

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》

## 内容概要

《大学生心理健康》遵循理论与实际相结合的编写原则，既重视有关心理学原理的阐述，又密切联系当前大学生心理问题的实际，着重论述心理健康的新观念、大学新生心理、大学生学习心理、自我意识、情绪与情感、气质与性格、人际关系、爱情与性心理以及常见心理疾病的预防等9个问题。旨在提高大学生自我认知能力，促进大学生心理成长，潜能开发，增进大学生的社会适应能力，健全大学生的人格，从而在总体上提高大学生的心理素质。

# 《大学生心理健康》

## 书籍目录

第一章 大学生心理健康概述第一节 心理与心理健康一 心理与心理素质二 现代健康新概念第二节 大学生的心理健康问题一 大学生心理健康的主要特征二 当代大学生常见的心理问题三 影响大学生心理健康的因素第三节 大学生的心理健康教育一 大学生心理健康教育的重要性二 大学生心理健康教育的指导思想与基本原则三 大学生心理健康教育的主要任务和基本内容四 大学生心理健康教育的途径和方法第二章 大学新生心理适应与调适第一节 大学新生的主要心理适应问题一 外部环境的适应二 学生自身认识偏差第二节 大学新生出现心理适应问题的主要原因一 家庭因素二 社会因素三 大学新生本身的因素第三节 大学新生心理适应问题的调适一 加强大学新生入学心理适应的指导二 提高大学新生的心理适应能力第三章 大学生学习心理及其调适第一节 大学生学习心理的一般特点一 学习的涵义及其他二 大学生的学习特点三 大学生学习心理的特点第二节 大学生学习的用脑卫生一 了解大脑二 科学用脑第三节 大学生学习动机与学习能力的培养一 学习动机二 大学生学习能力的培养第四节 大学生学习心理障碍的调适一 学习动机不当二 注意障碍三 记忆障碍四 考试焦虑五 考试作弊第四章 大学生自我意识的调适与建构第五章 大学生情绪情感的调适和培养第六章 大学生气质、性格的调适和培养第七章 大学生人际关系的调适第八章 大学生爱情与性心理的辅导第九章 大学生常见心理疾病的预防与调适

## 章节摘录

版权页：插图：（一）大学生心理健康教育是新世纪高校全面推行素质教育的重要举措21世纪是一个知识密集的世纪，是一个以创新来衡量成就的世纪，是一个充满竞争与挑战的世纪。竞争的关键是人才，得人才者得天下。我们要迎接新世纪的挑战，实现中华民族的伟大复兴，就必须努力培养同现代化建设要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和诸多的全面发展的专业人才。全面发展的专业人才，不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质，还要有健康的体魄和良好的心理素质。良好的心理素质是人的综合素质中的重要组成部分。大学生不具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格；不具备较强的心理调适能力等良好的心理品质，就无法很好地完成学业，更无力承担起未来建设祖国的责任。高校是培养社会主义事业建设者和接班人的重要阵地，全面推行素质教育是其必然的重要工作目标。而全面推行素质教育决不能忽视对学生全面发展和健康成长起基础性作用的心理素质，决不能忽视旨在培育和全面提高大学生心理素质的心理健康工作。实践证明，在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论指导下，大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。

# 《大学生心理健康》

## 编辑推荐

《大学生心理健康(修订本)》是由海峡文艺出版社出版的。

# 《大学生心理健康》

## 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)