

# 《大学生心理健康与素质培养》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康与素质培养》

13位ISBN编号：9787313101988

出版时间：2013-9

作者：崔正华

页数：221

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《大学生心理健康与素质培养》

## 内容概要

《大学生心理健康与素质培养》力图突破以障碍咨询为核心的消极心理健康维持观念,而代之以健康维持、成长指导、发展培养、积极引导为主的积极的培养体系。建立了四重性目标:以“健康治”为依据的大学生心理健康维持性目标;以“成长治”为核心的大学生心理发展指导性目标;以“成才治”为目的大学生心理素质发展性目标;以“幸福治”为本源的大学生心理引导性目标。为了完成以上目标,把整个内容划分为14个专题,每个专题中都配有话题导入、案例分析、复习与探索等。力求建立一个在教师引导下的“互动—领悟—提高治”教学模式。

## 书籍目录

### 目录

- 第一专题心理学及其发展概述
  - 第一节心理学的研究对象与体系
  - 第二节心理学的历史渊源
  - 第三节心理学在大学的实践应用与探索
  - 第四节积极心理学的兴起
- 第二专题大学生心理健康概述
  - 第一节心理健康的含义
  - 第二节心理健康的标准
  - 第三节大学生常见心理障碍
- 第三专题大学生心理发展
  - 第一节大学生心理发展的主要特性
  - 第二节自我意识——大学生成熟的重要标志
  - 第三节价值观念——大学生成才的根基
  - 第四节走向何方——大学生最大的困惑
- 第四专题大学生的心理适应
  - 第一节大学新生的学校适应问题
  - 第二节大学新生常见的适应性心理问题
  - 第三节大学新生适应障碍的表现及调试
- 第五专题大学生优良性格塑造
  - 第一节性格概述
  - 第二节大学生性格塑造
  - 第三节不良性格的危害及矫正
- 第六专题大学生情绪管理
  - 第一节情绪概述
  - 第二节大学生与情绪
  - 第三节情绪的自我调节
- 第七专题大学生的心理挫折与防卫
  - 第一节挫折的概念和产生原因
  - 第二节挫折的心理反应
  - 第三节挫折承受力培养
- 第八专题大学生应激的产生与应对
  - 第一节应激产生的原因
  - 第二节应激的作用
  - 第三节应激的调适
- 第九专题大学生的人际交往
  - 第一节大学生人际交往心理概述
  - 第二节大学生常见的人际交往误区及调适
  - 第三节优化人际交往的原则与技巧
- 第十专题大学生恋爱与性心理
  - 第一节爱情概述
  - 第二节大学生恋爱
  - 第三节大学生性心理
- 第十一专题：大学生生命教育与危机应对
  - 第一节生命价值与生命教育
  - 第二节大学生心理危机与危机干预
  - 第三节自杀行为与自杀预防

## 第十二专题大学生心理素质培养

### 第一节心理素质的概念

### 第二节独立学院大学生心理素质培养的特殊性

### 第三节大学生应具备的心理素质

## 第十三专题大学生心理疏导理论与实践

### 第一节心理疏导概述

### 第二节心理疏导的原则和目标

### 第三节心理疏导的方法和技巧

### 第四节心理疏导者的素质

## 第十四专题大学生心理咨询的理论与治疗

### 第一节精神分析的理论与治疗

### 第二节行为治疗的理论与方法

### 第三节人本主义治疗的理论与方法

### 第四节森田疗法的理论与方法

# 《大学生心理健康与素质培养》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)