

# 《大学生心理健康辅导教程》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康辅导教程》

13位ISBN编号：9787040332339

10位ISBN编号：7040332337

出版时间：2011-9

出版社：陈桂兰 高等教育出版社 (2011-09出版)

作者：陈桂兰 编

页数：219

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)

# 《大学生心理健康辅导教程》

## 内容概要

《大学生心理健康辅导教程》由陈桂兰主编，针对大学生的心理特性与特点及成长需要，精心提炼了心理健康绪论、生涯规划、环境适应、心理咨询、自我认知、人格完善、学习心理、时间管理、情绪管理、压力管理、人际交往、网络行为偏差、婚恋心理、挫折应对、生命教育与危机干预等专题，还附录了朋辈辅导、团体辅导、心理剧等知识，对大学生开展全面的理论指导、知识体验和技能培训。本教材教学内容符合教育部高校学生心理健康教育课程教学基本要求，旨在帮助大学生丰富心理健康知识。增强心理保健意识与技能，促进校园心理文化的建设，提升大学生心理健康水平。

《大学生心理健康辅导教程》适用于高职高专院校开展学生心理健康教育，也可供高校学生工作部门、教学部门、相关咨询机构和研究单位参考使用。

# 《大学生心理健康辅导教程》

## 书籍目录

第一章 拨开心灵的迷雾——大学生心理健康教育绪论第一节 走近心理健康第二节 大学生常见心理问题第三节 心理健康教育与你第二章 我的未来不是梦——生涯规划与发展第一节 职业自我认知第二节 个性心理与职业匹配第三节 优秀职业心理素质的认知第四节 择业从业心理准备第三章 我要飞得更高——环境适应与个体发展第一节 适应与发展第二节 大学生发展过程中的适应问题及应对第三节 新生适应不良综合症及应对策略第四章 走进心理咨询——遇见未知的自己第一节 什么是心理咨询第二节 心理咨询能为你做什么第三节 心理咨询怎么做第五章 塑造健全人格——自我认知与人格完善第一节 自我意识概述第二节 大学生自我意识的偏差及调适第三节 塑造健全人格第六章 我学我思故我在——做聪明的学习者第一节 高职生学习心理概述第二节 高职生常见的学习心理问题及应对第三节 考试焦虑及应对策略第七章 做时间的主人——时间管理与自觉执行第一节 时间管理概述第二节 大学生时间管理第三节 培养时间管理能力一第八章 让心灵自由——情绪管理与压力应对第一节 认识情绪与情感第二节 大学生情绪特征及相关影响第三节 情绪控制与良好情绪的保持第四节 压力与应对第九章 架起心灵之桥——人际交往与沟通第一节 人际交往与沟通的概述第二节 大学生人际交往中的不良心理与调适第三节 建立和谐的人际关系第十章 虚拟与真实——网络“双刃剑”第一节 互联网与大学生需求第二节 大学生常见网络偏差行为第三节 网络文明修养第十一章 爱与成长——大学生婚恋心理辅导第一节 什么是爱第二节 爱是一种能力第三节 亲密关系解读第十二章 给心灵一片晴朗的天空——挫折认知与应对第一节 阳光普照中的成长——学生生活现状第二节 挫折是最好的养料——对挫折的认知第三节 暴风骤雨中的振翅——意志品质的培养第十三章 生命的呵护——危机干预与创伤治疗第一节 生命的真相第二节 心理危机与干预第三节 创伤认知与治疗第十四章 大学生常见不良心理与调适第一节 自卑与消极第二节 嫉妒与浮躁第三节 抑郁与焦虑附录一 心灵倾诉——大学生朋辈心理辅导附录二 团体心理辅导基础知识附录三 心理剧与校园心理情景剧基础知识附录四 班级心理辅导员工作制度附录五 大学生心理健康素质教育实施卡参考文献后记

## 章节摘录

版权页：插图：祝毕业，戴着学位帽“裸奔”狂欢。2009年在美国橘子郡，超过1000名来自查普曼大学的学生参加了传统的内衣奔跑活动，学生们以此庆祝期末考试的结束。大学生以这样的方式庆祝学年或学业的结束在美国并不少见。然而2009年上海复旦大学两名男生头戴学士帽，裸体在复旦校园内奔走，并在学校大门、校训等多个地方留影的事件却在网上掀起了轩然大波，据国内知名网站新浪网的网络调查显示，有46.3%的网友对此行为表示质疑，认为其是哗众取宠，让人感觉世风日下，并且有辱高校尊严。由此可见，不能以一种行为或者一种偶然的行来判断他人或自己心理是否健康，要结合当事人所处的时代、情境等背景来看。（二）心理健康的状态具有连续性“心理健康”与“心理不健康”并不是严格对立的两面，而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态与严重的心理疾病之间是一个渐进的连续体，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只有程度的差异。（三）心理健康的状态具有可逆性如果我们不注意心理保健，经常出现不良的心理状态，那么心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态或患上心理疾病；反过来，如果心理有了困扰或出现失衡时，及时自我调整或寻求心理咨询的帮助，我们就能很快解除烦恼，恢复愉快的心情。（四）心理健康的状态具有动态性心理健康的状态不是固定不变的，而是一个动态发展过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变，及自我保健意识的发展而发展变化。三、大学生心理健康的标准大学生是处于青年中期的、具有一定知识层面的特殊群体，参照心理健康的一般标准，我国大学生的心理健康标准有如下七条：1.具有强烈的求知欲和浓厚的学习兴趣，智力正常具有健康心理的大学生有明确的目标，学习热情高，精力旺盛，孜孜不倦，学习效率高，能在学习中经常体验到满足与快乐。相反，在大学里“混日子”的大学生则终日懒洋洋，没有目标，对学习没有兴趣，体验不到成功的喜悦，这也是一种心理亚健康的状态。

# 《大学生心理健康辅导教程》

## 编辑推荐

《大学生心理健康辅导教程》由高等教育出版社出版。

# 《大学生心理健康辅导教程》

## 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)