

《高校学生心理健康教育与指导》

图书基本信息

书名：《高校学生心理健康教育与指导》

13位ISBN编号：9787302270539

10位ISBN编号：7302270538

出版时间：2011-10

出版社：清华大学出版社

页数：323

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

《高校学生心理健康教育与指导》

内容概要

《高校学生心理健康教育与指导》从大学生的自身发展和实际需要出发，以提高大学生的心理素质为目标，作者借鉴了国内、外心理研究的成果，以大学生在成才过程中必然遇到的入学适应、自我认识与发展、情绪管理与调节、人际关系问题、恋爱与性、挫折应对、生涯规划、生命教育等为主题，进行了较为详尽的阐述和诠释。

《高校学生心理健康教育与指导》注重案例分析和课堂互动环节，每章后面都设计了典型案例分析和课堂互动活动，附录中还增设了学生的心理成长感悟。贴近学生实际生活，具有很强的时代感，既可以作为课程教材，也可以作为学生及社会人士自学读本。

书籍目录

第一章 走进心理健康

第一节 大学生心理健康概述

- 一、健康新概念
- 二、心理健康的界定原则
- 三、大学生心理健康的标准

第二节 大学生常见心理问题及成因

- 一、大学生心理健康存在的问题
- 二、大学生心理问题的成因分析

第三节 维护大学生心理健康的途径

- 一、大学生心理健康的自身关注
- 二、学校心理健康教育体系的构建

第四节 认识心理咨询

- 一、心理咨询的含义
- 二、大学生心理咨询的内容
- 三、大学生心理咨询的原则

第二章 新生活从心开始

第一节 大学新生特点

- 一、大学新生适应期
- 二、大学环境新变化
- 三、大学新生的心理特点

第二节 大学新生环境适应

- 一、生活环境的适应
- 二、学习环境的适应
- 三、人际环境的适应

第三节 大学新生心理问题产生原因与对策

- 一、大学新生的常见的心理问题
- 二、培养大学新生适应能力的对策与途径

第三章 认识自我、塑造自我

第一节 自我意识概述

- 一、什么是自我意识
- 二、自我意识的结构
- 三、自我意识在人的发展中的作用

第二节 大学生自我意识的现状

- 一、大学生自我意识发展的过程
- 二、大学生自我意识发展的特点
- 三、大学生常见的自我意识问题及调适
- 四、影响自我意识形成与发展的关键因素

第三节 大学生健康自我意识的塑造

- 一、营造良好的社会环境
- 二、加强自我意识的培养

第四章 个性自我、快乐人生

第一节 人格概述

- 一、人格概念及结构
- 二、气质
- 三、性格
- 四、人格的特征
- 五、影响人格形成的因素

第二节 大学生健康人格的培养

- 一、健全人格的标准
- 二、培养健全人格的意义
- 三、培养健全人格的途径和方法

第五章 历经风雨方见彩虹

第一节 挫折产生的原因

- 一、客观原因
- 二、主观原因

第二节 大学生的挫折反应与心理防御机制

- 一、大学生常见的挫折行为分析
- 二、挫折对个体的影响
- 三、心理防御机制

第三节 心理挫折的应对

- 一、挫折承受力
- 二、影响挫折承受力的因素
- 三、提高挫折承受力

第六章 我的情绪我做主

第一节 大学生的情绪特点与情绪评定

- 一、什么是情绪
- 二、大学生的情绪特点
- 三、情绪评定的量度：情商
- 四、情商与大学生的发展

第二节 情绪的功能与大学生常见的情绪问题

- 一、情绪的功能
- 二、大学生常见情绪问题

第三节 大学生常见情绪困扰和情绪调适方法与技巧

- 一、大学生情绪健康的基本标准
- 二、大学生情绪困扰及其形成因素
- 三、大学生情绪调适方法与技巧

第七章 学海泛舟苦中作乐

第一节 大学生学习心理概述

- 一、学习的含义和分类
- 二、学习与心理健康的相互影响
- 三、大学生学习心理的特点
- 四、几种有效的大学生学习方法
- 五、影响大学生学习的心理因素

第二节 大学生学习心理问题及调适

- 一、学习动机障碍
- 二、学习方法和习惯问题
- 三、学习疲劳的调适
- 四、考试心理障碍及调适

第八章 快乐人际从身边做起

第一节 大学生人际交往的现状和特点

- 一、大学生人际交往的现状
- 二、大学生人际交往的特点
- 三、大学各个阶段交往的特点

第二节 大学生人际交往的原则和方式

- 一、大学生人际交往的基本原则
- 二、大学生交往的主要方式

第三节 影响大学生人际交往的因素

- 一、影响大学生人际交往的客观因素
- 二、影响大学生人际交往的主观因素
- 三、网络对大学生人际交往的影响

第四节 大学生人际交往常见的问题与调适

- 一、大学生人际交往中常见心理障碍
- 二、大学生人际交往能力的培养途径

第九章 网络是我们的助手

第一节 网络对大学生的影响

- 一、网络对大学生成长的正面影响
- 二、网络对大学生成长的负面影响

第二节 大学生网络成瘾的表现及原因

- 一、大学生网络成瘾的表现
- 二、大学生网络成瘾的原因

第三节 网络心理问题的调适方法

- 一、教育和引导大学生树立正确的网络道德观
- 二、重视大学生网络心理素质的教育和培养
- 三、加强大学生心理咨询体系的建设

第十章 玫瑰花香小心刺手

第一节 大学生恋爱心理特点及爱情心理透视

- 一、什么是爱情
- 二、什么是恋爱
- 三、大学生恋爱

第二节 大学生恋爱中的心理困扰及调试方法

- 一、失恋
- 二、单相思
- 三、三角(多角)恋

第三节 大学生常见性心理问题及对策

- 一、透视性心理
- 二、大学生常见性心理问题
- 三、大学生性心理对策

第十一章 规划人生付诸行动

第一节 职业生涯规划概况

- 一、职业生涯规划的含义
- 二、职业生涯规划的四种特性
- 三、生涯型态和生涯规划的分类
- 四、大学生职业规划的必要性和现实意义

第二节 职业规划的步骤及阶段性任务

- 一、大学生职业生涯规划的具体步骤
- 二、大学生职业规划的阶段性任务

第三节 如何合理地进行大学生职业生涯规划

- 一、如何制定大学生职业生涯规划书
- 二、大学生职业生涯规划需把握的几个重要关系

第十二章 生命如花

第一节 生命是什么

- 一、生命和生命的意义
- 二、生命意识培养

第二节 理解生命珍爱生命

- 一、理解生命

二、珍爱生命

三、拯救生命

参考文献

章节摘录

版权页：插图：（1）独生子女心理健康问题。独生子女大学生有着自身的特点，他们一方面都有较好的家庭条件，缺乏直接的竞争压力与经济压力，是大学生中“洒脱”的一部分学生；另一方面，由于在家庭中受到过多的呵护，他们的独立生活能力、自立能力、进取意识显得不足，对集体生活不适应，考虑他人较少，而考虑自己则较多。这部分学生没有明确的学习动力，对生活质量的期待与要求较高，而对人生理想的追求不够高。据一项关于城市独生子女的人格发展与教育的调查结果表明：独生子女存在成就需要弱、心理较脆弱、自立能力弱等问题。有的独生子女坚持“在家靠父母，在校靠保姆”，对与自身有关的简单劳动，如洗衣服都懒得动，有的家长甚至千里迢迢赶到学校，只为了给孩子洗衣缝被。（2）特困生心理调适。近年来，特困生的思想教育、生活受到社会各界的广泛关注，学校采取了“奖、贷、勤、免、补”等措施，广开渠道，解决困难学生的生活问题。不容忽视的是，困难学生不仅是经济困难，他们的心理问题也值得引起高度重视。尤其是双困生，学业成绩不理想，家庭经济又很困难，心理负担很重。经济条件影响并制约着他们的成长，自卑、过多的自责使部分学生不能走出家庭经济条件的阴影。一位女大学生说：“因为女生的面子，我不愿写困难补助申请，而拮据的经济又始终困扰着我，我不愿走在校园里像贴上标签一样让同学用特别的眼光注视。”因而，出现了一方面学校存在着很多困难学生，而另一方面，学校的寒衣补助又无更多的人申请的尴尬局面。有的特困生认为学校提供的一切帮助是“理所当然”，“我困难，学校总不能让我回家吧”，出现了20世纪80年代大学生“躺在父母汇款单上”，90年代困难学生“躺在困难补助上”的现象。这些学生被称为“困难专业户”，凡是补助、贷款、减免，他们都有份。学生不愿参加勤工助学工作，认为太辛苦，甚至出现了困难学生的各种资助高于优秀学生奖学金，使学生对各种补助产生了心理上的依赖感，甚至将有的补助直接打入自己的预算中，助长了学生的惰性，也滋长了学生等、靠、要的思想，不利于健全人格的培养。

《高校学生心理健康教育与指导》

编辑推荐

《高校学生心理健康教育与指导》是21世纪应用型人才培养规划教材之一。

精彩短评

1、没想到这本教材级的书在豆瓣也有

《高校学生心理健康教育与指导》

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