

大学生心理健康教育



[大学生心理健康教育_下载链接1](#)

著者:桂世权

出版者:西南交通大学出版社

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787811046977

《大学生心理健康教育》内容简介为：心理健康是人才素质的基础：只有心理健康，大学生才能全面发展；只有心理健康，大学生才能培养自己的实践能力和创新精神，这已是全社会的共识。正因为如此，今天的大学生关注自己的心理健康，想了解心理健康知识的愿望比以往任何时候都更加迫切，心理素质的培养已成为高校不容忽视的教育内容。心理学家荣格就曾经提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，随着人们对外部空间的拓展，人们对心灵的提升却停止了；人们在智力方面收获过剩，心灵方面却沦丧殆尽，心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人，尤其是具有较高智力、文化、自尊、追求和抱负的青年大学生，面对社会竞争的压力，在学习、生活、人际交往、自我意识、情感和就业等问题上，苦闷、孤独、焦虑、冷漠……甚至精神崩溃，使得高校心理健康教育不得不从质上入手，改善心理健康教育的手段与措施，通过课程设置、普及知识、心理测量、心理咨询等方式，使大学生养成心理健康的科学观念，学会心理调节的基本技巧，最终形成良好的心理素质。

正是基于对大学生们深深的爱，结合自身多年的实践和体会，我们开始了对大学生心理健康教育内容、方法、手段和途径的研究。经过认真地思考，我们选取了10个相互依存又相对独立的主题，来构建符合大学生身心发展特点的课程教育体系。包括大学生心理健康概述、认知与大学生心理健康、自我意识与大学生心理健康、情商与大学生心理健

康、人格与大学生心理健康、人际交往与大学生心理健康、性心理与大学生心理健康、学习心理与大学生心理健康、职业生涯规划与大学生心理健康、心理咨询与大学生心理健康。通过浅显易懂的理论阐述、富有趣味的心理咨询案例、学以致用的心理测验和颇具启发性的思考练习，让大学生了解自身的心理发展特点和规律，学会解决成长过程中遇到的各种心理问题，提升心理素质，开发个体潜能，促进身心健康发展。

作者介绍:

目录:

[大学生心理健康教育_下载链接1](#)

标签

评论

[大学生心理健康教育_下载链接1](#)

书评

[大学生心理健康教育_下载链接1](#)