

大学生心理素质拓展教育



[大学生心理素质拓展教育_下载链接1](#)

著者:崔建华, 陈秀丽, 王海荣

出版者:厦门大学出版社

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787561532065

《大学生心理素质拓展教育》结合当今大学生的实际状况和心理需要，有针对性地探讨大学生在校园学习生活中经常遇到的心理问题，介绍心理健康知识及大学生增进心理健

康的途径、心理调适的方法；同时，解析心理异常现象，帮助大学生正确认识和对待各种心理问题，保持心理健康。

作者介绍:

崔建华，教授。1982年毕业于哈尔滨师范大学，现为泉州师范学院应用心理学研究所所长、心理咨询中心顾问；国家首批临床心理督导师；福建省大学生心理健康教育专业委员会副主任委员；中国大学生心理咨询专业委员会委员；《中国健康心理学杂志》编委。讲授临床心理学方向课程和临床心理督导研究生课程；从事心理咨询与治疗20多年；发表文章和出版书籍60多篇（部）；完成省级以上课题和获得省级以上科研奖励10多项。

陈秀丽，讲师。2004年西南师范大学发展与教育心理学专业硕士专业，现为泉州师范学院应用心理学专业老师。讲授《发展心理学》、《心理学研究方法》、《学习心理学》等课程。曾在《上海教育科研》、《中国青年研究》、《中国特殊教育》等专业期刊发表论文多篇，副主编参编书籍有《小学心理学》、《当代大学生心理素质教育教程》等，参与重庆市两项未成年人犯罪课题研究，现主持在研关于大学生情绪调节方面的课题。

王海荣，讲师。内蒙古师范大学心理学硕士，现工作于华侨大学心理健康教育与辅导中心，研究方向为青少年心理卫生与心理健康，心理咨询以认知与完形取向为主，近年来发表文章十余篇。

目录: 前言

第一章 绪论

第一节 21世纪高等教育与人才培养战略

一、从全球背景看高等教育与人才培养战略

二、从中国高等教育改革看人才培养战略

第二节 人才素质与心理素质教育

一、人才素质结构

二、心理素质教育

第三节 大学生心理素质教育的目标和任务

一、心理素质教育的目标

二、心理素质教育的主要任务

第四节 大学生心理素质教育的原则和方法

一、心理素质教育的原则

二、心理素质教育的方法

第二章 大学生心理素质概论

第一节 大学生心理发展的特点

一、大学生心理发展的主要特点

二、大学生的心理矛盾

三、不同年级大学生的心理特点

第二节 大学生心理健康的标准

一、心理健康的含义

二、大学生心理健康的标准

第三节 大学生心理素质发展中的问题及影响因素

一、心理素质

二、大学生心理素质发展中的问题

三、影响大学生心理素质发展的因素

第三章 自我意识与大学生心理素质培养

第一节 自我意识概述

一、自我意识的概念

- 二、自我意识的发生与发展
- 三、自我意识的分化与统一
- 第二节 大学生自我意识的发展与特点
- 一、大学生自我意识的特点
- 二、大学生自我意识的分化与统一
- 第三节 大学生自我意识的培养与塑造
- 一、认知训练，发展自我
- 二、监控体验，感受自我
- 三、调控训练，完善自我
- 第四章 情绪情感与大学生心理素质培养
- 第一节 情绪情感概述
- 一、情绪概念
- 二、情绪分类
- 三、情绪情感与人的发展
- 第二节 大学生情绪情感发展的一般特点
- 一、日常情绪体验
- 二、情绪的阶段发展特征
- 第三节 大学生常见情绪问题分析
- 一、焦虑
- 二、抑郁
- 三、孤独
- 第四节 大学生情绪情感的自我调节
- 一、健康情绪情感的标准
- 二、大学生情绪情感自我调节的策略
- 二、大学生情绪情感自我调节的策略
- 第五章 人际交往与大学生心理素质培养
- 第一节 人际交往概述
- 一、人际交往的概念
- 二、人际交往的意义
- 三、人际交往的功能
- 四、人际交往的特点
- 第二节 影响当代大学生人际交往的因素
- 一、人际交往障碍的主要表现
- 二、影响大学生人际交往的因素
- 第三节 改善人际交往增强大学生心理素质
- 一、把握人际交往的基本原则
- 二、运用正确的人际交往策略
- 第六章 意志品质与大学生心理素质的培养
- 第一节 意志品质与心理素质
- 一、关于意志品质
- 二、意志品质与大学生的心理发展
- 三、当代大学生意志品质的特点
- 第二节 大学生意志品质的培养
- 一、大学生意志品质的误区
- 二、大学生意志品质的培养途径
- 第七章 社会适应与大学生心理素质培养
- 第一节 适应
- 一、对适应的理解
- 二、社会适应的心理过程
- 第二节 社会变迁与适应
- 一、21世纪社会文化生活的变迁
- 二、21世纪的适应与发展
- 第三节 大学生面临的主要适应问题
- 一、生活角色改变带来的不适应

- 二、学习角色改变带来的不适应
- 三、人际关系改变带来的不适应
- 四、环境改变带来的不适应
- 五、价值观念冲突带来的不适应
- 第四节 大学生的心理适应
- 一、大学生心理适应的方法
- 二、心理适应的自我训练
- 第八章 挫折应对与大学生心理素质培养
- 第一节 挫折及其对人生发展的影响
- 一、挫折
- 二、挫折的分类
- 三、挫折成因分析
- 四、挫折对个人发展的影响
- 第二节 大学生常见挫折与产生原因
- 一、大学生常见的挫折
- 二、挫折产生的原因
- 第三节 挫折应对的策略与方式
- 一、消极的挫折应对
- 二、积极的挫折应对策略
- 第四节 提高对挫折的承受力
- 一、挫折是生活的良药
- 二、提高对挫折的承受能力
- 第九章 性心理、性健康与大学生心理素质培养
- 第一节 大学生性心理的发展与表现
- 一、大学生性心理的发展
- 二、大学生性心理活动的表现
- 第二节 大学生性心理困扰与性心理障碍
- 一、大学生性心理困扰及其表现
- 二、常见大学生性心理障碍
- 第三节 性心理调适与性障碍咨询
- 一、大学生性心理调适
- 二、性心理障碍咨询与治疗
- 第四节 预防性疾病，维护性健康
- 一、认识性病危害，提高自我防卫意识
- 二、常见的几种性传播疾病
-
- 第十章 恋爱心理与大学生心理素质培养
- 第十一章 健康人格与大学生心理素质培养
- 第十二章 危机意识与大学生心理素质培养
- 第十三章 学习发展与大学生心理素质培养
- 第十四章 职业生涯规划与大学生心理素质培养
- 第十五章 多元智商与大学生心理素质培养
- 参考文献
- • • • • (收起)

[大学生心理素质拓展教育_下载链接1](#)

标签

心理学

评论

[大学生心理素质拓展教育_下载链接1](#)

书评

[大学生心理素质拓展教育_下载链接1](#)