

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:刘晓明//杨平

出版者:科学

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787030237460

《大学生心理健康教育:体验·认知·训练》旨在通过有目的、有计划的教育与培养,帮助大学生优化心理素质,提高心理健康水平,增强社会适应性。《大学生心理健康教育:体验·认知·训练》将大学生心理健康教育定位于“生命关怀”的教育,突出心理健康教育对“心理成长”的关注,同时彰显出心理健康教育“人与社会和谐”的教育使命。从教育情境出发,将心理健康教育与大学生的生命成长紧密结合,将心理成长融入大学生的日常生活实践之中,不仅让大学生掌握心理健康教育的理念与方法,更重要的是在实际的体验中形成心理健康教育的技能,感受心理成长的快乐。

作者介绍:

刘晓明,哈尔滨工程大学应用心理学研究所特聘教授,博士生导师,心理学博士,教育学博士后,中国心理学会学校心理学专业委员会委员。主要研究领域,心理健康教育,教育心理学。

哈尔滨医科大学学生处处长、教授、医学心理学硕士,全国大学生心理咨询专业委员会常务理事,黑龙江省大学生心理咨询专业委员会副秘书长。主要研究领域:大学生心理健康教育。擅长大学生适应问题、人际交往及职业生涯规划等方面问题的咨询。

目录:序前言第一章 绪论 第一节 心理健康与生命成长

- 一、生命关怀:心理健康的个体价值
- 二、心理和谐:心理健康的社會价值
- 第二节 透视大学生心理健康
- 一、健康概念的发展
- 二、认识心理健康
- 三、大学生心理健康标准
- 第三节 透视大学生心理健康
- 一、个体因素的影响
- 二、学校因素的影响
- 三、社会因素的影响
- 第四节 大学生心理健康教育
- 一、认识心理健康教育
- 二、心理健康教育类型
- 第二章 自我意识发展:人贵有自知之明
- 第一节 自我意识与心理健康
- 一、透视自我意识
- 二、自我意识与心理健康的关系
- 第二节 大学生自我意识的发展
- 一、自我意识的特点
- 二、自我意识的规律
- 第三节 大学生自我意识的偏差
- 一、自我意识问题的表现
- 二、自我意识问题的成因
- 第四节 大学生自我意识的完善
- 一、自我意识问题的调适方法
- 二、促进自我意识发展的策略
- 第三章 认知发展:我思故我在
- 第一节 大学生认知与心理健康
- 一、透视认知
- 二、认知与心理健康的关系
- 第二节 大学生认知的发展
- 一、大学生认知的特点
- 二、大学生认知发展的规律
- 第三节 大学生认知的偏差
- 一、认知问题的表现和成因
- 二、合理认知的标准
- 第四节 大学生认知的完善
- 一、认知的调适
- 二、促进认知发展的策略
- 第四章 情绪发展:做情绪管理的主人
- 第一节 情绪与心理健康
- 一、透视情绪
- 二、情绪与心理健康的关系
- 第二节 大学生情绪的发展
- 一、情绪的特点
- 二、情绪的规律
- 第三节 大学生情绪的偏差
- 一、情绪问题的表现和成因
- 二、情绪问题的调适
- 第四节 大学生情绪的完善
- 一、优化情绪的标准
- 二、情绪调适的策略
- 第五章 意志发展:在超越平凡中成长
- 第一节 意志与心理健康
- 一、透视意志
- 二、意志与心理健康的关系
- 第二节 大学生意志的发展
- 一、意志的特点
- 二、意志的规律
- 第三节 大学生意志的偏差
- 一、意志问题的表现
- 二、意志问题的成因
- 第四节 大学生意志的完善
- 一、健全意志的标准
- 二、意志调适的策略
- 第六章 个性发展:展现生命的不同精彩
- 第一节 个性与心理健康
- 一、透视个性
- 二、个性与心理健康的关系
- 第二节 大学生个性的发展
- 一、大学生所处的个性发展阶段
- 三、大学生个性的特点
- 第三节 大学生个性的偏差
- 一、个性问题的表现及成因
- 三、健康个性的标准
- 第四节 大学生个性的完善
- 一、个性调适的策略
- 三、促进个性发展的策略
- 第七章 性心情发展:解读性的秘密
- 第一节 性与心理健康
- 一、透视性心理
- 二、性心理健康
- 第二节 大学生性心理的发展
- 一、大学生性心理的特点
- 二、大学生性心理的困惑
- 第三节 大学生的性心理偏差
- 一、性心理偏差的表现
- 三、性心理偏差的成因
- 第四节 性心理的调适
- 一、性心理问题的调适
- 二、性心理的优化
- 第八章 学习心理:学然后知不足
- 第一节 学习与心理健康
- 一、透视学习心理
- 二、学习与心理健康的关系
- 第二节 大学生学习心理的发展
- 一、大学生学习心理的特点
- 二、大学生学习心理的规律
- 第三节 大学生学习心理的偏差
- 一、学习心理问题的表现
- 二、学习心理问题的成因
- 第四节 大学生学习心理的优化
- 一、学习心理问题调适
- 二、学习心理适应训练
- 第九章 交往心理:搭建心灵沟通的桥梁
- 第一节 交往与心理健康
- 一、透视交往心理
- 二、交往与心理健康的关系
- 第二节 大学生交往心理的发展
- 一、大学生交往心理的特点
- 二、大学生交往心理的规律
- 第三节 大学生交往心理的偏差
- 一、交往心理问题的表现
- 二、交往心理问题的成因
- 第四节 大学生交往心理的优化
- 一、交往心理问题调适
- 二、交往心理适应训练
- 第十章 恋爱心理:破解爱情难题
- 第一节 恋爱与心理健康
- 一、透视恋爱心理
- 二、恋爱与心理健康的关系
- 第二节 大学生恋爱心理的发展
- 一、大学生恋爱心理的特点
- 三、大学生恋爱心理的发展过程
- 第三节 大学生恋爱心理的偏差
- 一、恋爱心理问题的表现
- 二、恋爱心理问题的成因
- 第四节 大学生恋爱心理的优化
- 一、恋爱心理问题调适
- 二、健康恋爱观与恋爱行为的培养
- 第十一章 择业心理:规划你的职业生涯
- 第一节 择业与心理健康
- 一、透视择业心理
- 二、择业与心理健康的关系
- 第二节 大学生择业心理的发展
- 一、大学生择业心理特点
- 三、大学生择业心理困惑
- 第三节 大学生择业心理的偏差
- 一、择业心理问题的表现
- 三、择业心理问题的成因
- 第四节 大学生择业心理的优化
- 一、择业心理问题调适
- 三、择业心理适应训练
- 第十二章 休闲心理:填充生活的七彩图画
- 第一节 休闲与心理健康
- 一、透视休闲心理
- 二、休闲与心理健康的关系
- 第二节 大学生休闲心理的发展
- 一、大学生休闲心理特点
- 二、大学生休闲心理规律

大学生休闲心理的偏差 一、休闲心理问题的表现 二、休闲心理问题的成因 第四节
大学生休闲心理的优化 一、休闲心理问题调适 二、休闲心理适应训练 参考文献
· · · · · (收起)

[大学生心理健康教育 下载链接1](#)

标签

心理学教材 (中国)

评论

讲课的教材

[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](#)