

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: 心理健康的社会价值 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
二、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
二、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
二、促进个性发展的策略第七章 性心理发展: 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
二、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
二、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
二、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
二、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
二、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 第三节

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_](#)