

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:

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787505883536

《大学生心理健康教育》共分为十章，第一章绪论部分主要阐述了什么是心理健康以及有关心理健康的发展方向、目标和不同层面心理健康的内涵。对心理健康的课题作一总体概述。从第二章至第九章，对大学生心理健康涉及的诸多课题，包括自我认识、学习心理、人际关系、爱情心理、性心理健康、生活方式、职业生涯规划以及大学生的主要心理困扰逐一进行了探讨。最后一章生命的意义在“汶川地震”发生后探索这一课题，对大学生如何追求更有价值的人生会有所启迪。

《大学生心理健康教育》由王立冬主编，各章写作分工如下：第一章，王立冬；第二章，侯立新、王立冬；第三章，宋丽霞；第四章，罗屹峰；第五章，宋丽霞；第六章，国智丹、朱明朋；第七章，侯立新；第八章，罗屹峰；第九章，侯立新；第十章，宋丽霞。全书由王立冬统稿。

《大学生心理健康教育》的特点可以概括为以下五个方面：

1. 强调心理健康是生命的一种状态，这个状态是每个生命个体在执行自己的生命力的过程中完成的，而不是静止的结果。人活着不是为了心理健康而心理健康，而是强调在体验生命过程中展示生命的美好、和谐，以内心的幸福体验作为标尺。

2. 强调存在心理困扰是正常的现象，心理困扰本身不是问题，你怎样看待心理困扰才是问题。你怎样看待心理困扰决定了你怎样解决心理困扰。

3. 提出讨论的课题都是教学第一线的老师在与学生息息相关的教育和教学中发现、发掘出来的，所以很有针对性和现实性。

4. 将心理学的一些重要理论和知识点穿插在一些心理活动中，这样学生可以在学习理论知识的同时，在自我体验和探索中提高自身解决问题的能力。

5. 考虑到大学生身心发展的特征和认知特点，注意运用多种表现形式把严肃的心理课题趣味化、普及化，兼顾了文字的活泼。

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](#)