

大学生心理健康



[大学生心理健康_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787505889378

《大学生心理健康》具有理论性、实践性、可操作性的特点，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。书中附有心理健康状况的自测表，大学生可以进行自我测试，从而更好地了解自己。本教材共六篇，由赵川林、吴兆方担任主编，肖兆飞担任副主编，王俊峰、轲凤丽、刘进等参与编写。

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。

一个现实的人，总是要生活在一定的社会环境中，总是要与别的人形成一定的社会关系，总是要参与一定的群体生活，单体的心理问题就在群体互动中产生了，大学生即是如此。大学生心理健康问题的形成又是一系列心理活动过程的结果，是诸多大学生在社会

化过程中逐渐形成的一种稳定的、不易改变的心理倾向。正因如此，解决大学生心理健康问题需要相当具体的对策与方法。

教育是解决大学生心理问题的最重要的途径。现代教育不仅要培养富有智慧的人，还要培养心理健康的人。因此，大学教育不仅要满足大学生适应自身发展的认知需要，还要满足大学生丰富多彩的精神需求。为更好解决这个问题，我们决定编写此教材。

《大学生心理健康》可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为心理咨询师、辅导员、大学生、教师等的参考书。

作者介绍:

目录:

[大学生心理健康_下载链接1_](#)

标签

评论

[大学生心理健康_下载链接1_](#)

书评

[大学生心理健康_下载链接1_](#)