

让快乐伴你成长

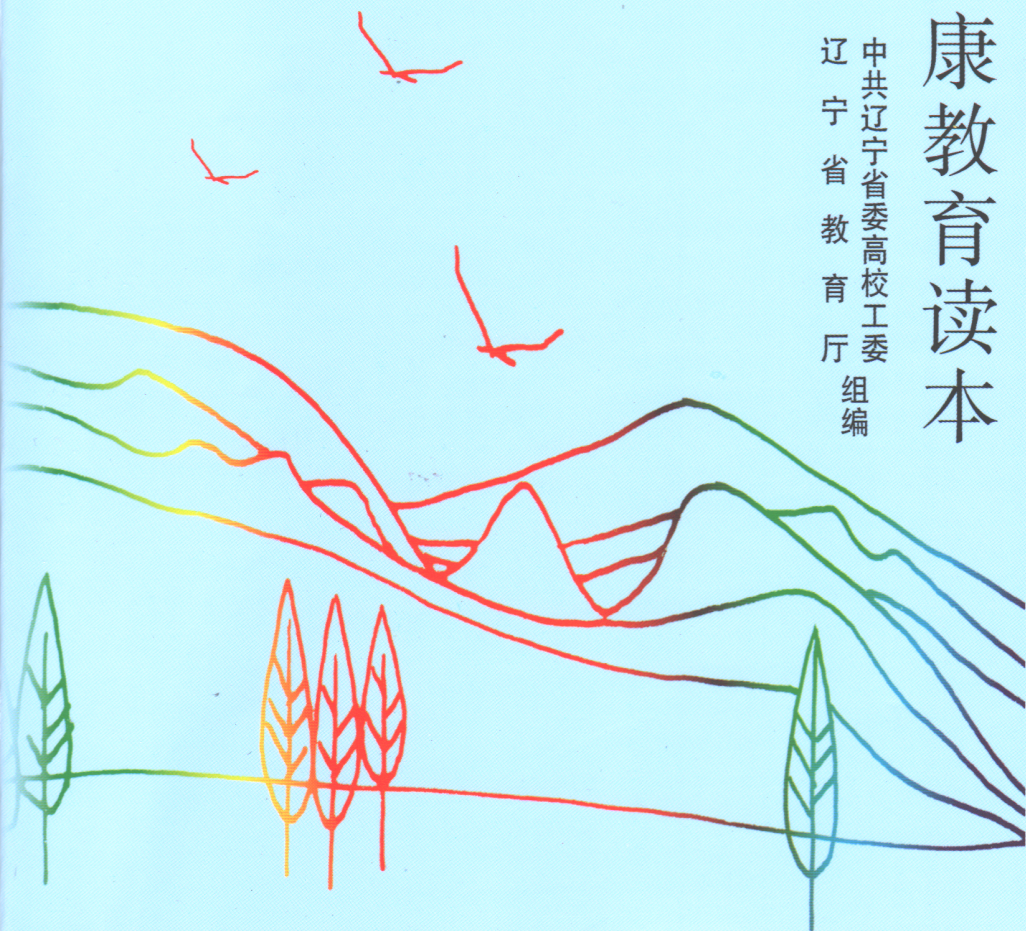
(修订版)

辽宁大学出版社

——大学生心理健康教育读本

中共辽宁省委高校工委
辽宁省教育厅 组编

大学生思想政治教育系列丛书





目 录

目 录

前 言	1
第一章 关注你的心理——心理健康总论	1
一、心理活动的特点和实质	2
二、大学生心理发展的特点	3
三、大学生心理健康的标准	6
四、影响大学生心理健康的因素及心理健康的自我维护	13
第二章 善待你的心理——学会享受心理咨询	18
一、心理咨询与治疗的概念和功能	18
二、大学生心理咨询与治疗的意义与特点	22
三、大学生心理咨询的内容与类型	24
四、心理咨询主要的理论流派与方法	26
第三章 打开你的心灵之锁——大学生常见心理问题的识别与调适	34
一、大学生常见心理问题及其表现	35
二、大学生常见心理问题产生的原因	41
三、大学生常见心理问题的调适与应对	42
第四章 认识你自己——自我意识发展中的心理调适	50
一、自我意识的一般概述	51
二、大学生自我意识发展的特点	53
三、大学生自我意识发展的偏差与调适	56
四、大学生自我意识的评估与自我完善的方法与途径	61
第五章 塑造你的人格魅力——人格塑造中的心理调适	66
一、人格概述	67
二、大学生的人格特点与人格评估	73
三、大学生人格完善的途径及调适方法	77
第六章 规划你的大学生涯——适应与发展中的心理调适	82
一、大学生活的特点及适应与发展	83
二、大学生能力概述及发展目标	88
三、大学生涯规划的途径与方法	90
第七章 培养你的创新能力——学习过程中的心理调适	98
一、大学生学习特点与心理机制	99
二、大学生学习能力的培养及潜能开发	103





三、大学生常见的学习障碍及调适	109
第八章 管理好你的情绪——情绪的自我心理调适	114
一、情绪概述	115
二、大学生情绪特点及其影响作用	117
三、培养积极乐观的情绪	120
四、大学生不良情绪的表现及调适	123
第九章 提升你的人际沟通能力——人际交往中的心理调适	130
一、人际关系概述	131
二、大学生人际交往的特点及影响因素	135
三、大学生人际交往原则及技巧	137
四、大学生人际关系障碍及调适	141
第十章 把握你的爱情航线——恋爱中性与爱的心理调适	146
一、大学生性心理的发展和性心理的特点	147
二、大学生性心理问题及调适	149
三、大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题	153
四、培养健康的恋爱观和择偶观	158
第十一章 锤炼你的抗逆力——应对压力与挫折的心理调适	163
一、压力与挫折的概述	164
二、大学生的压力与挫折分析	167
三、积极应对压力和挫折的策略与方法	171
第十二章 珍爱你的生命——心理危机的自我调适	179
一、生命和生命教育	180
二、大学生心理危机	184
三、大学生心理危机预防及干预	187
主要参考文献	195
第一版后记	197
修订版后记	198