



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
(高职高专教育)



新编

大学生心理健康

XINBIAN DAXUESHENG XINLI JIANKANG

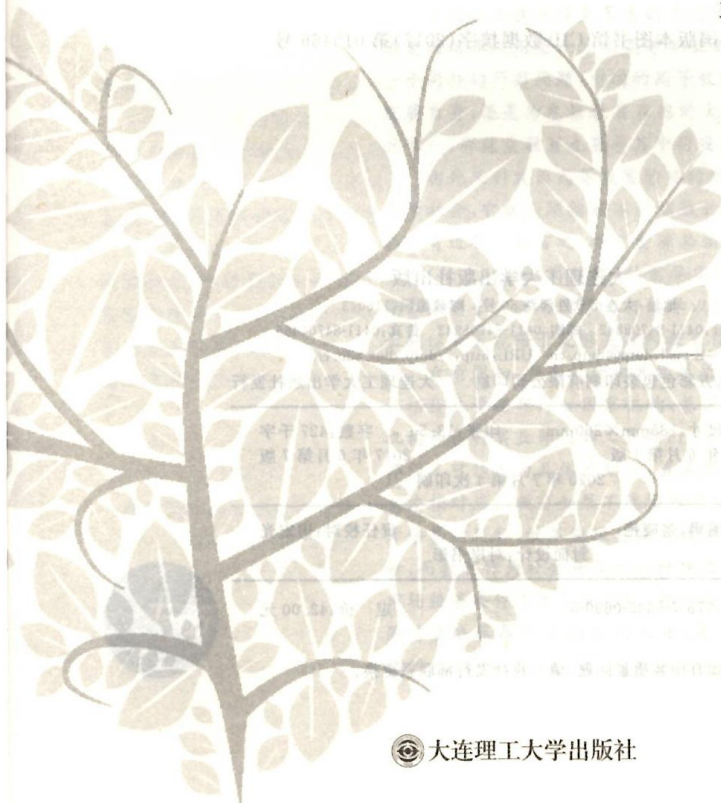
(第七版)

新世纪高职高专教材编审委员会 组编

主编 刘庆明 赵生玉

副主编 王 军 陈毓秀 王 进

主审 岳五九



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康 / 刘庆明, 赵生玉主编. — 7
版. — 大连: 大连理工大学出版社, 2017. 6(2020. 7 重印)
新世纪高职高专公共基础课系列规划教材

ISBN 978-7-5685-0690-8

I. ①新… II. ①刘… ②赵… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 015466 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84708943 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://dutp.dlut.edu.cn>

丹东新东方彩色包装印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 18.5 字数: 427 千字
2003 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 7 版
2020 年 7 月第 4 次印刷

责任编辑: 赵晓艳

责任校对: 田宏光

封面设计: 对岸书影

ISBN 978-7-5685-0690-8

定价: 42.00 元

本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系更换。



生身上,其实对
更多地关注高
以预防性为主,

高职生需要掌
创新思维”一章

和心理素质量
置,具有很强的

“心理学的知
问题的实际,阐
生们既可从本

。的结构安排,一
性地安排一

月、温州职业技
疏秀、大连理工
版纳职业技术
1章由刘庆明编
秀编写,第九章
刘庆明负责统
多宝贵意见,谨

1关资料以及网
关系,出版社将
卖者批评指正。

者
年6月



第一章 心理健康概述	1
第一节 心理与健康	2
第二节 大学生常见的心理问题	9
第三节 大学生心理健康的培养	17
第二章 心理适应	23
第一节 环境适应	24
第二节 角色适应	31
第三章 自我意识	38
第一节 自我意识概述	39
第二节 认识自我	43
第三节 悦纳与完善自我	47
第四章 职业生涯规划	56
第一节 职业生涯规划概述	57
第二节 职业生涯规划理论	63
第三节 大学生职业生涯规划	69
第五章 健康人格	76
第一节 人格概述	77
第二节 不良性格及其调适	86
第三节 人格魅力之诚信	94
第四节 培养健康的人格	102
第六章 学习成才	107
第一节 学习概述	108
第二节 技能学习	111
第三节 学习的心理误区及其调适	114
第四节 学习能力的培养	123
第七章 创新思维	131
第一节 创新思维概述	132
第二节 创新思维的开发	136
第八章 人际交往	144
第一节 人际交往概述	145
第二节 人际交往中常见的心理困扰	147
第三节 提高人际吸引力	153