

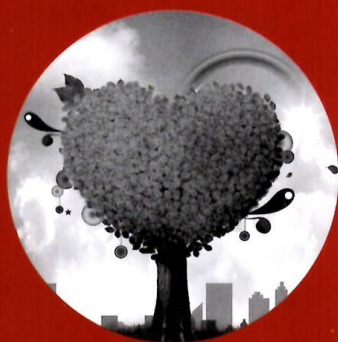


新世纪普通高等教育基础类课程规划教材

大学生心理健康教育

Mental Health Education for College Students

主 编 吴文珍 陈毓秀 任慧丽



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 吴文珍, 陈毓秀, 任慧丽主
编. -- 大连 : 大连理工大学出版社, 2020.9
新世纪普通高等教育基础类课程规划教材
ISBN 978-7-5685-2674-6

I. ①大… II. ①吴… ②陈… ③任… III. ①大学生
—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 168777 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:dlutp@dlutp.cn URL: <http://dlutp.dlut.edu.cn>

辽宁星海彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:12.75 字数:295 千字
2020 年 9 月第 1 版 2020 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:王晓历 责任校对:李明轩
封面设计:张莹

ISBN 978-7-5685-2674-6 定 价:38.80 元

本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系更换。



自由任

及网

社将

完善。

1

目 录

第一章 导 论	1
第二章 大学生生活的心理适应	26
第一节 认识大学新环境	26
第二节 怎样适应大学的生活	28
第三节 如何适应新的学习环境	31
第三章 大学生的自我意识与人格	34
第一节 自我意识概述	34
第二节 大学生常见的自我意识问题及其调适	39
第三节 人格概述	51
第四节 大学生人格发展中常见的问题及其调适	54
第四章 大学生意志品质、挫折与压力管理	57
第一节 意志品质与大学生心理健康	57
第二节 大学生挫折心理	61
第五章 大学生的学习动机与学习心理	71
第一节 动机概述	71
第二节 学习动机及培养	81
第三节 学习概述	88
第四节 学习理论	93
第五节 学习策略	101
第六章 大学生的情绪与情感	109
第一节 情绪与情感概述	109
第二节 情绪与情感的分类	113
第三节 情感教育和情绪调节	118
第七章 大学生的人际交往与沟通	125
第一节 交往心理概述	125
第二节 人际交往的原则和技巧	131
第三节 人际交往中的心理问题及其调适	135
第八章 大学生的性心理与恋爱	144
第一节 大学生的恋爱动机	144
第二节 大学生的恋爱心理	147
第三节 大学生的性心理	163

第九章 互联网与心理健康.....	171
第一节 网络心理概述.....	171
第二节 大学生网络心理障碍及其矫正.....	175
第三节 大学生网络应用能力培养.....	184
第十章 大学生心理健康的培养.....	187
第一节 大学生心理问题的主要表现.....	187
第二节 大学生心理障碍的主要症状.....	188
第三节 影响大学生心理健康的因素.....	193
第四节 心理危机的预防与干预.....	195
第五节 强化心理健康意识.....	196
参考文献.....	198

心
的成就
21
人的全
文组织
也明确
代化,更
21
术创新
展,它在
方式、作
更加激
学家团
创新的
学会生
们不但
品质、团
良好的
21
业化初
为社会
在各方
高速发
伏。例
业,等

责任编辑 王晓历 封面设计 张 莹

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 吴文珍 陈毓秀 任慧丽



获取更多精品教材资讯
请扫二维码或查找dljgbs

版权所有 翻印必究

相关资料下载请登录高等教育数字化服务平台或发邮件询问

<http://hep.dutpbk.com>
dutpbk@163.com

ISBN 978-7-5685-2674-6



9 787568 526746 >

定价：38.80元