

大学生心理健康教程

主编 徐 峰 郭治鹏 李成吾 王 玲

 郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程 / 徐峰等主编. — 郑州: 郑州大学出版社, 2021. 9
ISBN 978-7-5645-8112-1

I. ①大… II. ①徐… III. ①大学生-心理健康-健康教育-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 167308 号

大学生心理健康教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOCHENG

策划编辑	张霞	封面设计	胡晓晨
责任编辑	胥丽光	版式设计	张静
责任校对	胡佩佩	责任监制	凌青 李瑞卿
出版发行	郑州大学出版社有限公司	地址	郑州市大学路40号(450052)
出版人	孙保营	网址	http://www.zzup.cn
经销	全国新华书店	发行电话	0371-66966070
印刷	河南日报报业集团大河印刷有限公司		
开本	787 mm×1 092 mm 1/16	字数	385 千字
印张	18	印次	2021年9月第1次印刷
版次	2021年9月第1版		
书号	ISBN 978-7-5645-8112-1	定价	49.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社联系调换。

《大学生心理健康教程》

编委会

主 编 徐 峰 郭治鹏 李成吾 王 玲

副主编 魏 玮 周红飞

编 委 赵玮莉 乔蓓蕾 董方白 杜露阳

徐恩凯

目 CONTENTS 录

基础知识篇

第一章 未来幸福的基石	3
第一节 心理与心理健康概述	3
第二节 大学生的心理特点和心理健康标准	6
第三节 大学生心理问题的特征及困惑	13
第四节 大学生心理问题表现及健康实现	20
第二章 培养阳光心态	26
第一节 阳光心态	26
第二节 生命是一种态度	31
第三节 如何拥有阳光心态	38

自我认知篇

第三章 塑造健全的人格	51
第一节 关于人格及人格理论	51
第二节 大学生的人格特点及性格特征	58
第三节 大学生人格发展异常的表现与评估	63
第四节 大学生人格完善的途径和塑造方法	66
第四章 认识你自己	74
第一节 认识人生,从认识自己开始	74
第二节 接纳自己	81
第三节 自我成长	86
第五章 在适应中积极融入	94
第一节 了解适应与发展	94
第二节 大学生适应与发展中出现的问题	98
第三节 学会适应,积极融入	100
第六章 学习助力创造	108
第一节 好学业才会有好出路	108
第二节 大学生的学习特点与心理健康	113
第三节 大学生学习与创造能力培养	119

自我心理调适篇

第七章 关系是资源的网络化	133
第一节 人际交往概述	133

目 CONTENTS 录

第二节	知己知彼	139
第三节	良好的人际沟通	145
	第八章 情绪管理与调适	156
第一节	认识情绪	156
第二节	大学生的情绪特点及其影响	162
第三节	大学生常见的情绪问题及调适	166
	第九章 压力管理与挫折应对	174
第一节	压力和挫折概述	174
第二节	大学生压力和挫折的产生与特点	178
第三节	压力管理与挫折应对	184
	第十章 职业生涯规划与求职心理	200
第一节	大学生职业生涯规划与人生发展目标	200
第二节	大学生的职业生涯规划及时间管理	204
第三节	大学生求职心理及训练	212
	第十一章 伊甸园里的性与爱	227
第一节	爱情的心理学视角	227
第二节	大学生的恋爱心理及特点	234
第三节	爱情的扭曲和误区	239
第四节	培养健康的恋爱观和择偶观	245
	第十二章 心理咨询与危机干预	252
第一节	大学生心理咨询与心理治疗	252
第二节	心理咨询如何进行	257
第三节	大学生心理危机预防与干预	265
第四节	学会积极看问题	269
	附录一 中国大学生心理健康量表	273
	附录二 总体幸福感量表(GWB)(中国版)	277
	参考文献	279

证 明

兹证明 郭治鹏 (单位: 河南农业大学) 担任我社出版图书《大学生心理健康教程》(ISBN 978-7-5645-8112-1, 中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 167308 号) 的第二主编, 撰写了 第一章和第二章, 共计 6.4 万 字。

特此证明。

郑州大学出版社有限公司

2021 年 11 月 15 日



[首页](#)[出版单位](#)[统计分析](#)[排行榜](#)[使用帮助](#)[关于我们](#)

382790699

[首页](#) / [数据检索](#) / [检索详情](#)

图书详情信息 (CIP)



CIP核准号	2021167308		
ISBN	978-7-5645-8112-1		
正书名	大学生心理健康教程		
丛书名			
出版单位	郑州大学出版社		
出版地	郑州		
CIP核发时间	**		
作者	徐峰, 郭治鹏, 李成吾, 王玲, 主编	出版时间	2021.8
印次	**	版次	**
分册名		分册号	
副书名及说明文字		其他责任者	**
定价 (元)	49	正文语种	
开本或尺寸	**	装帧方式	**
中图法分类	G444	主题词	大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 教材
内容摘要	本书以心理健康知识的基本理论为基础, 针对当代大学生的生理、心理特点和实际发展状况, 运用心理学基本理论, 介绍和分析了当代大学生在日常学习生活中遇到的各类心理问题及其表现, 诱发心理问题的原因及如何调适的方法, 帮助大学生更好地认识自我、适应环境, 及时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, 激励大学生在生活中培养和建立积极向上的心态。内容涵盖大学生生活的所有主要方面或领域, 包括: 大学生生活的心理适应、需要与动机、学习心理、人际关系、人格发展、情绪与压力、情爱与两性、网络心理与行为问题、心理障碍与咨询、职业规划与求职以及生命教育等。旨在帮助大学生了解自己, 从而发挥最大潜能, 更好地驾驭自己的人生。本书具有以下特点: 内容全面, 结构新颖, 实用、易懂、可读。		

CIP打印格式

打印

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教程 / 徐峰等主编. -- 郑州: 郑州大学出版社, 2021.8
ISBN 978-7-5645-8112-1

I. ①大… II. ①徐… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第167308号