

《大学生心理健康教育》教材二维码资源索引

项目一 走进心理健康

文字案例 心理素质拓展活动——机器人.....	2
视频案例 美剧片段——《别对我撒谎》之微表情识别.....	72
文字案例 一般心理问题与严重心理问题的举例.....	114
视频案例 当青春陷入迷茫	73
自测题 1	1

项目二 适应新的环境

文字案例 关于“适应”的解释.....	3
文字案例 大学生心理适应能力测试计分与结果分析.....	4
视频案例 大学新生适应问题分享沙龙.....	74
文字案例 适应的心理误区	5
文字案例 贝克认知心理疗法简介	6
视频案例 英国近三成大学新生未洗过衣服	75
视频案例 大学新生如何适应新生活.....	76
视频案例 帮你找好室友：南京大学新生寝室分配利用大数据.....	77
自测题 2	60

项目三 揭秘心理咨询

视频案例 专家谈什么是心理咨询.....	78
视频案例 心理咨询的分类	79
视频案例 个体心理咨询.....	80

文字案例 寻求专业性心理帮助态度问卷评分与结果分析	7
文字案例 SDS 结果分析与应用情况	8
视频案例 心理咨询的流程	81
自测题 3	61

项目四 完善自我意识

视频案例 婴儿对镜中自我的辨认	82
文字案例 “我是谁” 结果分析	9
视频案例 战胜自卑小剧场	83
文字案例 自尊量表 SES 测评结果	10
视频案例 我是谁•换脸心魔	84
视频案例 自我觉察	85
文字案例 社会比较试验	11
文字案例 成长的烦恼	12
自测题 4	62

项目五 塑造健全人格

文字案例 自己的叶子	13
文字案例 气质类型测试	14
文字案例 当代大学生气质类型特点	15
视频案例 他们的性格秘密	86
文字案例 遗传基因对人格形成的作用	16
文字案例 如何克服以自我为中心	17
文字案例 如何克服自卑	18

文字案例 如何克服嫉妒.....	19
文字案例 菲尔人格测试评分与分析结果	20
文字案例 谈人格完善.....	21
自测题 5	63

项目六 规划职业生涯

文字案例 WVI 职业价值观测评	22
视频案例 俞敏洪谈大学生就业	87
文字案例 职业生涯人物访谈提纲（参考）	23
自测题 6	64

项目七 关注学习心理

视频案例 致青春	88
视频案例 大学生学习心理与态度的调查	89
文字案例 学习动机缺乏的评估与应对.....	24
文字案例 课堂注意力问题的评估与应对	25
视频案例 我有一个梦想.....	90
视频案例 高效时间管理 4D 法则	91
视频案例 心理微课堂——怎样管理自己的时间	92
文字案例 大学生学习方法总结	26
自测题 7	65

项目八 管理情绪问题

文字案例 关于猴子的心理学实验.....	27
文字案例 老鼠的“快乐中枢”经典实验	28

视频案例 情绪的引导作用	93
文字案例 情绪稳定度测试	29
视频案例 情绪失控：大学生劫持医生.....	94
视频案例 情绪管理的方法	95
视频案例 ABCDE 情绪疗法	96
文字案例 认知重建	30
自测题 8	66

项目九 构建人际关系

视频案例 首因效应	97
文字案例 吉姆是怎样的人	31
视频案例 刻板印象	98
文字案例 人能承受多少孤独	32
文字案例 “酸葡萄” 心理和 “甜柠檬” 心理	33
文字案例 社交恐惧症	34
文字案例 大学生人际关系综合诊断量表评分标准与结果分析	35
文字案例 纽科姆的实验	36
文字案例 阿伦森的实验	37
文字案例 学会赞美别人	38
文字案例 人际交往距离	39
自测题 9	67

项目十 培养恋爱心理

视频案例 换张脸去相亲	99
-------------------	----

视频案例 单相思的实质.....	100
视频案例 心理剧：风雨过后	101
文字案例 爱情态度量表评分与结果分析	40
视频案例 致橡树朗诵.....	102
自测题 10.....	68

项目十一 应对压力心理

文字案例 压力测试.....	41
视频案例 压力分值表.....	103
文字案例 放松训练.....	42
文字案例 压力应对量表测试	43
自测题 11	69

项目十二 调适网络心理

文字案例 《第 42 次中国互联网络发展状况统计报告》	44
文字案例 全国青少年网络文明公约.....	45
视频案例 专家呼吁关注大学生沉迷网络游戏问题.....	104
文字案例 大学生心理障碍案例分析.....	46
文字案例 张某辱骂灾区群众事件.....	47
视频案例 九条标准诊断是否网络成瘾	105
文字案例 网络成瘾的类型	48
文字案例 网络迷失现象如何应对.....	49
文字案例 网络依赖程度的测试解析.....	50
视频案例 手机依赖已成生活现状.....	106

视频案例 台湾大学生熬夜上网成“常态”	107
视频案例 大学生患上“病理性赌博”	108
自测验 12	70

项目十三 干预心理危机

文字案例 不知死？焉知生！	51
视频案例 人的一生	109
文字案例 入棺体验后生活更积极	52
视频案例 大学生心理危机产生的原因	110
文字案例 大学生常见的几种心理危机	53
文字案例 关于自杀的误解	54
文字案例 他怎么了	55
视频案例 大学生心理危机的表现	111
视频案例 大学生心理危机微观层面的识别	112
文字案例 珍爱生命，预防自杀	56
文字案例 突发事件应变能力测验评分与结果分析	57
视频案例 一个跳楼女孩所看到的	113
文字案例 中青年拨打“预防自杀热线”人数最多	58
文字案例 社会支持评定量表评分与结果分析	59
自测题 13	71