

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787040206913

10位ISBN编号：7040206919

出版时间：2007-7

出版范围：高等教育

作者：郑日昌

页数：412

字数：490000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大学生心理健康>>

### 内容概要

本书紧密结合大学生生活实际，从新生入学到毕业对大学生在校期间可能遇到的各种心灵成长问题，如学会学习、时间与目标管理、能力开发、情绪调节、自信心的培养、性格与气质的陶冶、和谐人际关系的建立、爱与性、网络心理与网络行为、生涯发展与职业规划等，运用贴近学生的现代理念与语言进行了深入浅出的探讨，提供了可操作性强的自我提升方法。

同时每章附有相应的心理自测量表和推荐参考资源供同学们自我了解和进一步阅读学习。

理论与实践的有机结合，使本书既可作为大学生案头必备促进自我成长、自我完善的自助手册，又对高校学生管理工作有所助益。

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

序第一章 心灵的成长与丰满 引子：心灵成长，永无止境 一、大学，可能遇到的问题 二、让我们学会面对 三、心灵成长的策略 四、成长案例 五、自我训练第二章 做一个健康的大学生 引子：一颗自我发现的心 一、现代健康新概念 二、大学生心理健康的标准 三、做自己的心理医生 四、为你的健康干杯第三章 适应与转变 引子：大学生生活从学会适应开始 一、灰色的“美丽新世界”——大学生适应问题的各种表现 二、“who am I?”——适应的常见问题类型 三、我的“郁闷”哪里来?——心理理论管窥 四、告别“郁闷”——适应、转变和发展第四章 时间与目标管理 引子：路在何方? 一、有关目标与时间管理的基本理论 二、大学生目标管理现状及常见问题 三、大学生时间管理现状及常见问题 四、大学生目标管理的策略 五、大学生时间管理的艺术第五章 学会学习 引子：上大学后为什么还要学习? 一、我的学习烦恼——大学生的学习问题 二、冷眼看学习——大学生的学习特点和规律 三、我“心”要学习——推动自我学习的理论 四、给我一个支点——提高策略和方法第六章 能力的培养与提高 引子：上大学到底应该学什么? 一、大学生能力培养的现状及存在的误区 二、有关能力的基本理论 三、大学生应培养何种能力 四、培养、提高能力的方法第七章 建立和谐的人际关系 引子：人际关系——让你欢喜让你忧 一、人际关系概述 二、大学生人际关系面面观 三、和谐人际关系的绊脚石 四、人际和谐——开往春天的地铁第八章 爱与性 引子：不得不爱 一、假如我的生活没有爱 二、爱让我的生活如此美丽 三、我可以恋爱了吗? 四、我为什么要恋爱? 五、恋爱雷区你不要踩 六、恋爱八卦炉 七、哈哈镜中的爱与性第九章 我是一个独特的存在——自我探索，自我认识 引子：我是谁?我将去向何方? 一、自我意识的基本理论 二、大学生自我意识的特点和规律 三、探索自我的训练第十章 快乐心情：情绪及其调节 引子：我的情绪我主宰 一、认识情绪 二、认识你的情绪 三、给情绪做美容 四、给不良情绪找个出口 五、掌控情绪，笑对人生第十一章 自信心的培养与训练 引子：真正能打败你的只有你自己 一、拥有信心，创造奇迹 二、自信是一种感觉 三、自我心象——改变自我之本 四、自信——积极的自我心象 五、建立自信的方法 六、自卑和自负——消极的自我心象 七、自信心训练第十二章 挫折应对与意志力培养 引子：水激石则鸣，人激志则宏 一、初识挫折 二、认识你的挫折 三、挫折承受力 四、挫折应对方式 五、提升挫折承受力，应对挫折第十三章 气质与个人发展 引子：人人都是有气质的 一、气质的含义 二、高级神经过程类型与气质 三、气质的类型及大学生气质类型特点 四、如何看待自己的气质第十四章 良好性格的培养与锻炼 引子：一个性格内向学生的苦恼 一、了解性格 二、大学生的性格特征 三、性格与职业兴趣 四、良好性格的培养与锻炼 五、大学生常见的性格问题及其调适第十五章 克服对网络的依赖 引子：面对网络的诱惑 一、网络是一把双刃剑 二、被网络俘虏 三、网络游戏是电子海洛因吗? 四、大学生网络依赖者的自我训练第十六章 生涯发展与职业生涯规划 引子：随处作主，立处皆真 一、生涯与生涯规划的基本含义 二、生涯规划的有关理论 三、大学生职业生涯规划实务第十七章 走好出国之路 引子：出国留学是最好的解决办法吗? 一、出国——不断上升的强流 二、出国能带给大学生什么? 三、出国了就一帆风顺吗?——大学生出国前后常见问题类型与心态 四、出国——生涯探索与发展规划中的重要一环 五、培养良好的心理品质，适应留学生活 六、出国的抉择——策略与技巧第十八章 考研与就业 引子：一个大三学生的困惑 一、考研还是就业，你选择好了吗? 二、考研四步走 三、择业与求职

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康:自主与自助手册》由高等教育出版社出版。

<<大学生心理健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>