

<<大学生心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787040361643

10位ISBN编号：7040361647

出版时间：2012-9

出版单位：高等教育出版社

作者：陈建华，高美才 编

页数：225

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>

<<大学生心理健康指导>>

内容概要

心理健康教育是高等教育的重要组成部分。

本教材以教育部2011年颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为依据，运用心理学、社会学、伦理学等相关学科知识，阐述了良好的心理素质在大学生成长中的重要作用，力争使大学生从知识、技能和自我认知三个层面科学地认识心理、树立心理健康意识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力、抗挫折能力，珍爱生命，具有必要的心理危机预防意识。

全书强调理论性、针对性和指导性，观点明确，资料丰富，实用性强。

《大学生心理健康指导》既可作为高校大学生心理健康教育课程的教材，对广大心理学、教育学工作者也具有参考价值。

<<大学生心理健康指导>>

书籍目录

第一章 走进多彩的心理世界第一节 科学地认识心理第二节 大学生的心理发展第三节 大学生的心理素质思考题第二章 认识自我发展自我第一节 认识自我第二节 自我成长中的困惑第三节 积极发展自我思考题第三章 大学生人格发展与心理健康第一节 人格概述第二节 大学生的人格与人生发展第三节 大学生的人格偏差与矫正思考题第四章 大学生心理问题与调适第一节 心理健康与人生成长第二节 大学生常见的心理问题第三节 心理问题调适与咨询思考题第五章 大学生学习心理辅导第一节 认识大学学习第二节 大学生常见的学习困惑与调适第三节 学习时间管理思考题第六章 大学生的情绪管理第一节 认识情绪第二节 大学生的情绪特征与情绪困扰第三节 大学生情绪调适思考题第七章 大学生的人际交往心理第一节 人际交往概述第二节 人际交往原理第三节 大学生人际交往问题与交往技巧思考题第八章 大学生恋爱与性心理辅导第一节 认识爱情第二节 大学生的恋爱心理第三节 大学生的性心理思考题第九章 大学生压力管理与挫折应对第一节 认识压力第二节 认识挫折第三节 压力与挫折的积极应对思考题第十章 珍爱生命把握人生第一节 认识生命第二节 心理危机的科学认识第三节 心理危机的科学应对思考题第十一章 体验幸福第一节 幸福感概述第二节 幸福感理论第三节 拥抱人生, 体验幸福思考题参考文献后记

<<大学生心理健康指导>>

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>