

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787121131264

10位ISBN编号：7121131269

出版时间：2011-6

出版时间：孙国胜 电子工业出版社 (2011-06出版)

作者：孙国胜

页数：212

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>

## <<大学生心理健康教程>>

### 内容概要

《大学生心理健康教程》的内容紧扣与大学生紧密相关的学习与生活问题，从各个方面谈论大学生心理健康问题，既有理论基础，更有实践经验。

在《大学生心理健康教程》的各个章节，穿插案例和心理测试题目，帮助大学生认识自我，学会一些心理减压方法，这无疑具有很强的现实意义。

内容包括大学新生入学适应与心理健康、人格与心理健康、爱情与心理健康、人际关系与心理健康、网络成瘾与心理健康、学习与心理健康、自我认识与生涯规划、大学生常见的心理障碍、大学生心理咨询与治疗、珍爱生命与心理危机干预。

## &lt;&lt;大学生心理健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

目 录第1章 入学适应与心理健康1.1 大学生生活的特点1.1.1 适应的必要性1.1.2 大学入学适应的主要问题1.2 大学新生入学适应不良的成因与应对策略1.2.1 大学新生入学适应不良的成因1.2.2 大学新生入学适应不良的应对策略第2章 人格与心理健康2.1 人格特质2.1.1 气质2.1.2 性格2.2 大学生常见的人格偏差2.2.1 人格偏差类型2.2.2 人格偏差现象2.3 大学生健全人格的塑造2.3.1 大学生人格偏差的成因2.3.2 大学生健全人格的特征2.3.3 大学生健全人格的塑造第3章 爱情与心理健康3.1 爱情3.1.1 爱情的定义3.1.2 爱情的发展3.1.3 爱情的心理学理论3.2 恋爱之自我认识3.2.1 恋爱自我认识的途径3.2.2 恋爱男女的风格特点3.3 大学生的恋爱心理3.3.1 大学生选择恋人的标准和影响因素3.3.2 大学生恋爱的类型与特点3.4 大学生恋爱挫折与心理调试3.4.1 失恋3.4.2 单恋3.4.3 多恋3.5 大学生恋爱能力的培养第4章 人际关系与心理健康4.1 人际关系的心理学基础4.1.1 人际关系的基本成分4.1.2 人际交往的作用4.1.3 人际关系的形成和发展过程4.1.4 人际吸引的心理学原理4.1.5 人际交往的心理效应4.2 大学生人际交往4.2.1 大学生人际交往的类型4.2.2 大学生人际交往不适的表现4.2.3 大学生人际交往中的心理障碍4.3 大学生人际交往的技巧4.3.1 大学生人际交往的基本原则4.3.2 人际交往的基本技能4.3.3 提高人际交往能力的心理技术第5章 网络成瘾与心理健康5.1 网络成瘾的界定5.1.1 网络成瘾的表现5.1.2 网络成瘾的临床诊断标准5.2 大学生网络成瘾的危害现状及原因分析5.2.1 大学生网络成瘾问题的现状5.2.2 大学生网络成瘾的危害5.2.3 大学生网络成瘾的原因5.3 大学生网络成瘾的应对策略5.3.1 高校针对大学生网络成瘾的干预措施5.3.2 高校针对大学生网络成瘾的预防措施第6章 学习与心理健康6.1 大学生的学习心理6.1.1 大学生的学习6.1.2 大学生学习与心理健康6.1.3 大学生学习的心理规律6.1.4 大学生学习的心理问题6.2 大学生学习心理问题调试6.2.1 学习动机的调适6.2.2 学习注意力的调适6.2.3 学习疲劳的调适6.3 大学生学习心理的优化6.3.1 学习理念的优化6.3.2 学习目标的优化6.3.3 学习时间的管理优化6.3.4 学习方法的优化第7章 自我认知与生涯规划7.1 自我认知7.1.1 自我认知的内容7.1.2 大学生自我认知的特点7.2 生涯规划7.2.1 大学生生涯规划的准备7.2.2 大学生涯规划的实施7.2.3 职业生涯规划7.3 生涯规划的实施原则第8章 大学生常见心理障碍8.1 大学生心理障碍的分类8.1.1 神经症8.1.2 适应障碍8.1.3 其他障碍8.2 大学生心理障碍产生的原因8.2.1 家庭的影响8.2.2 社会的影响8.2.3 学校的影响8.2.4 学生自身的原因8.3 大学生心理障碍的调适8.3.1 学校环境的改善8.3.2 大学生自身的调适第9章 大学生心理咨询与治疗9.1 心理咨询9.1.1 心理咨询概述9.1.2 心理咨询的技术9.1.3 心理咨询与治疗方法9.2 音乐心理治疗9.2.1 音乐心理治疗的发展历程9.2.2 音乐心理治疗的方法第10章 珍爱生命与心理危机干预10.1 心理危机和自杀10.1.1 自杀的定义10.1.2 大学生自杀的常见原因10.2 自杀的危机干预措施10.2.1 自杀的个人预防措施10.2.2 认识生命的价值与生命的意义参考文献

<<大学生心理健康教程>>

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>