

<<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：9787122010452

10位ISBN编号：7122010457

出版时间：2007-9

出版时间：7-122

作者：刘丽君 编

页数：177

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

本书针对大学生在环境适应、自我意识、学习、人际关系、恋爱心理、情绪情感、人格发展等方面遇到的矛盾和问题进行分析探讨，并提出了解决问题的思路和方法。

全书从结构到内容力图体现针对性、实用性、可读性和可操作性。

本书为大学生心理健康教育的教材，也可作为大学生自我心理保健的读本，还可作为大学生心理咨询工作者的参考。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一章 心理健康 第一节 心理与健康 第二节 大学生常见的心理问题与障碍 第三节 大学生健康心理的培养
第二章 环境适应 第一节 从中学到大学环境的变化 第二节 如何适应大学新环境
第三章 自我意识 第一节 认识自我 第二节 接受自我 第三节 完善自我
第四章 学习心理 第一节 学习的心理机制 第二节 大学生学习中常见的心理问题及克服 第三节 大学生健康学习心理的培养
第五章 人际交往概述 第一节 人际交往概述 第二节 大学生人际交往中的心理障碍及其克服 第三节 建立和谐的人际关系
第六章 恋爱心理 第一节 正确认识爱情 第二节 走出恋爱误区 第三节 恋爱挫折及其调适 第四节 培养爱的能力和责任
第七章 情绪与情感 第一节 认识情绪与情感 第二节 应激的调适 第三节 挫折及期调适 第四节 怎样控制不良情绪 第五节 培养大学生积极的情绪、情感
第八章 个性完善 第一节 个性的认知 第二节 不良性格的克服
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>