第一图书网, tushu007.com

<<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：9787301140406

10位ISBN编号：7301140401

出版时间：2008-8

出版时间：北京大学出版社

作者：张国成，邸卫民，王占龙　主编

页数：252

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

内容概要

本书主要围绕当代大学生心理健康方面存在的心理问题展开，内容涉及心理健康与大学生成长，了解与认识自我，管理好情绪，掌握大学学习方法，学会人际交往，正确处理恋爱与性问题，乐观应对挫折全面理解生命与死亡，了解常见的心理疾病等大学生心理活动的诸方面，理论力求深入浅出，体现精与管用，主要侧重实践，把教会学生自我调适作为重点，以体现其实用和可操作性。
全书共10章。
每章配有心理格言、心理测试、心理活动、心理故事和思考题目，以增加趣味与吸引力，具有较强的可读性。
本书适用于高职高专心理健康课程教学。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

绪论　大学生心理健康概述 第一节　健康与心理健康　一、健康新内涵　二、心理健康及其特征　三、大学生心理健康的标准　第二节　高职院校大学生心理健康状况　一、大学生心理健康教育的由来与发展　二、高职院校大学生心理特征　三、高职院校大学生常见心理问题　第三节　大学生心理健康教育的意义和任务　一、大学生心理健康的现状　二、加强大学生心理健康教育的意义　三、大学生心理健康教育的任务和内容　第四节　大学生心理健康教育的原则与方法　一、大学生心理健康教育的原则　二、大学生心理健康教育的方法　三、学校心理咨询与心理健康第一章　大学生自我意识的发展 第一节 自我意识概述　一、自我意识的概念与特征　二、自我意识的内容　三、自我意识的发展　第二节　高职院校大学生常见自我意识冲突　一、自我意识冲突的概念与表现　二、大学生常见自我意识冲突的类型　三、大学生自我意识冲突的原因分析　第三节　大学生健全自我意识的途径　一、健全自我意识的标准　二、自我意识完善的途径第二章　大学生人格的完善 第一节　人格概述　一、人格的概念与特征　二、人格结构理论概述 第二节　气质与性格　一、气质　二、性格　第三节　大学生常见的人格缺陷及其调适　一、人格缺陷的内涵　二、大学生常见的人格缺陷　三、大学生人格缺陷的自我调适　第四节　健康人格的塑造　一、渊博的文化知识　二、乐观的人生态度　三、务实的实际行动　四、适度的自我调控第三章　大学生情绪情感管理　第一节　情绪与情感概述　一、情绪与情感　二、情绪与情感的种类　三、大学生情绪与情感的特点　第二节　大学生常见负性情绪及其调适　一、大学生情绪健康的标准　二、大学生常见负性情绪　三、大学生负性情绪的调适　第三节　感悟人生快乐　一、快乐就在你心中——学会感谢生活　二、快乐就在你的态度中——学会接受生活　三、快乐就在你身边——学会为现在生活　四、快乐就在你的努力中——学会创造生活第四章　大学生学习心理指导　第一节　大学学习新理念　一、学习的概念与特征　二、高职院校学习的新特点　三、树立学习新理念　……第五章　大学生人际交往感悟第六章　大学生恋爱心理透视第七章　大学生性心理分析第八章　大学生挫折与应对第九章　大学生生死观探寻第十章　大学生常见心理障碍及心理保健参考文献后记

第一图书网, tushu007.com

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