

<<心理健康与保健>>

图书基本信息

书名：<<心理健康与保健>>

13位ISBN编号：9787302313250

10位ISBN编号：7302313253

出版时间：2013-4

出版时间：清华大学出版社

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>

## &lt;&lt;心理健康与保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 开篇——大学生心理健康概述第一节 健康与心理健康 一、健康 二、心理健康 三、心理健康的影响因素第二节 大学生心理现状及特点 一、大学生的身心特点 二、大学生常见的心理问题 三、大学生心理问题的成因第三节 大学生心理健康与保健 一、大学生心理健康的意义 二、培养良好的个性品质，提升心理健康水平 三、开展心理健康教育是大学的义务 第二章 适应——适应能力发展第一节 适应的概念 一、适应的概念 二、适应的类型 三、适应的心理机制第二节 大学生常见适应问题 一、大学生生活的特点 二、大学生生活的适应过程 三、大学生适应中的主要心理问题分析 四、大学生不适应产生的原因 五、大学生适应与发展的任务和要求第三节 大学生适应能力提升 一、确立目标 二、善用资源 三、树立自信 第三章 自省——自我觉察能力发展第一节 自我觉察的理论基础 一、自我概述 二、自我意识的内涵及其理论第二节 大学生的自我意识发展水平 一、大学生积极的自我体验 二、大学生存在的消极自我体验第三节 大学生自我探索能力的提升 一、清晰认识自我 二、积极悦纳自我 三、有效控制自我 四、勇敢超越自我 第四章 合作——人际交往能力发展第一节 人际交往概述 一、人际交往的内涵 二、影响人际交往的主要因素第二节 大学生人际交往的特点 一、大学生人际交往的特点 二、网络时代的交往第三节 大学生人际交往能力发展 一、沟通能力发展 二、在合作中成长 第五章 爱情——恋爱能力发展第一节 恋爱关系概述 一、爱情的内涵 二、关于爱情的心理学理论第二节 大学生的恋爱常见问题 一、大学生校园恋爱的现状 二、大学生的婚姻恋爱观 三、大学生常见的恋爱心理困扰第三节 大学生恋爱能力的发展 一、爱的能力 .....第六章 积极——情绪管理能力发展第七章 学习——学习能力发展第八章 乐观——挫折应对能力发展第九章 生涯规划——职业发展能力培养第十章 感恩——生命价值提升能力发展附录1附录2参考文献

## <<心理健康与保健>>

### 编辑推荐

《心理健康与保健(大学生素质教育系列教材)》编著者孙惠君、冯丽霞。

本书结合大学生学习和生活中所遇到的常见心理问题，具体介绍适应、自我意识、人际关系、恋爱、学习、挫折、情绪管理、职业生涯、生命教育等大学生心理健康必备知识，并通过切实可行、生动有趣的心理训练及实践体验，提高心理问题应对处理能力、提升心理素质。

<<心理健康与保健>>

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>