

<<压力应对与大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<压力应对与大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787303071630

10位ISBN编号：7303071636

出版时间：2004-10

出版单位：北京师范大学

作者：李虹

页数：198

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>

<<压力应对与大学生心理健康>>

内容概要

本书详细介绍了压力和心理健康的基本原理，阐述了生命愿景这一压力应对源与大学生心理健康之间的关系。

在压力和心理健康的基本原理中，详细介绍了压力源、压力应对源、压力反应和压力测量。

并介绍了心理健康的概念、影响因素和心理治疗的理论及方法。

在新的应对源与大学生心理健康中，详细介绍了生命愿景研究的切入点，结构特点和作用机制，以及大学生的压力与心理健康的关系。

<<压力应对与大学生心理健康>>

书籍目录

上编 压力和心理健康基本原理 第一章 压力 一、压力研究的目的 二、压力源和应对源
(一)压力源 (二)应对源 三、压力反应 (一)压力的生物反应 (二)
压力的心理反应 (三)压力的整体健康模型 四、压力差异 (一)人格差异 (二)
(二)情绪差异 五、压力测量 (一)生活改变及压力感量表 (二)大学生的最怕
(三)不可控消极生活事件量表 (四)大学生压力问卷 (五)大学生日常烦恼量表
(六)社会压力量表 第二章 心理健康 一、心理健康研究的由来和发展 二、心理健康
的概念 (一)心理健康定义的主要线索 (二)心理健康概念的具体表述 三、影响心
理健康的因素 (一)生物学因素 (二)心理学因素 (三)社会文化因素 四、
增进心理健康的方法 (一)增进心理健康的基本原则 (二)增进心理健康的基本途径
五、心理健康的破坏 (一)破坏的判别标准 (二)破坏的理论分析 六、心理治疗
(一)心理治疗的理论 (二)心理治疗的方法 七、心理健康的测量 (一)心
理健康积极方面的测量 (二)心理健康消极方面的测量 下编 新的应对源和大学生心理健康
第三章 生命愿景——一个新的应对源 一、新的应对源研究的切入点 (一)进一步深入和发
展“自我控制感”研究的切入点..... 第四章 大学生的压力和心理健康 第五章 生命愿景对校园压力
和心理健康关系的调节作用 主要参考文献 后记

<<压力应对与大学生心理健康>>

编辑推荐

本书详细介绍了压力和心理健康的基本原理，阐述了生命愿景这一压力应对源与大学生心理健康之间的关系。

在压力和心理健康的基本原理中，详细介绍了压力源、压力应对源、压力反应和压力测量。并介绍了心理健康的概念、影响因素和心理治疗的理论及方法。

在新的应对源与大学生心理健康中，详细介绍了生命愿景研究的切入点，结构特点和作用机制，以及大学生的压力与心理健康的关系。

<<压力应对与大学生心理健康>>

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>