

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787307053441

10位ISBN编号：7307053446

出版时间：2004-6

出版时间：武汉大学出版社

作者：余琳

页数：345

字数：285000

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>>

内容概要

本书系大学生心理素质教育教材。

主要介绍了心理健康、新生心理适应、大学生的心理特点与心理保健、人格、情绪与情感、自我意识、学习心理、人际关系、挫折应对、恋爱与性心理健康、择业心理、心理治疗与心理咨询常识等，并提供了相关的案例分析及多种心理测试。

本书的一大特点是附录了心理学的最新研究成果和最令人关注的某些问题，如自杀的防治、性格与高血压的关系，以及紧张、焦虑、生气对人体的影响等。

对大学生在学习期间可能面临的各种心理冲突，在理论上加以分析，在方法上加以指导，以提高学生心理承受能力和心理素质。

本书适合于各类院校公共课使用，也可作为学生的课外读物，还可作为学生辅导员的培训教材。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

- 第一章 绪论 第一节 心理健康的概念及其研究对象 第二节 心理健康的任务 第三节 心理健康的基本理论和研究方法 附：测试你的情商（EQ）有多高？
- 第二章 大学生的心理发展特点与心理保健 第一节 大学生心理发展的特点 第二节 大学生心理健康的标准 第三节 大学生心理健康的保持与维护 附1：你富有幽默感吗？
附2：症状自评量表（SCL-90）
- 第三章 大学新生的心理适应 第一节 大学新生适应中的心理问题 第二节 大学新生心理问题产生的原因 第三节 大学新生心理适应的基本方法 案例思考：他是否真的想退学？
- 第四章 大学生的人格 第一节 大学生的气质 第二节 大学生的性格 第三节 大学生人格的完善 案例分析：与众不同的女出纳 附1：性格与高血压的关系 附2：基因疗法可改变人的性格
- 第五章 大学生的情绪 第一节 情绪的概念、作用和大学生的情绪特点 第二节 大学生常见的情绪问题及其调适 附1：测量情绪是否健康 附2：紧张、焦虑、生气对人体的影响
- 第六章 大学生的自我意识 第一节 自我意识的概述 第二节 大学生自我意识发展的特点 第三节 塑造健全的自我意识 案例思考：他为什么自卑？
附：智力行为水平自我评价
- 第七章 大学生的学习心理 第一节 学习心理概述 第二节 大学生常见的学习心理障碍与调适 第三节 大学生应试心理与调适 案例分析：睡眠不好的男生 附1：学习问题自我评价 附2：自我放松训练
- 第八章 挫折心理及应对 第一节 挫折的概述 第二节 挫折后的行为反应及影响因素 第三节 大学生怎样应对挫折 附：自测意志力
- 第九章 大学生的人际交往 第一节 人际交往与人际关系概述 第二节 大学生人际交往的特点与常见问题 第三节 大学生人际交往的技巧 案例思考：她为什么见人就脸红？
附：人际关系中的自信训练
- 第十章 大学生的恋爱心理 第一节 爱情的心理结构与发展阶段 第二节 影响青年恋爱的因素 第三节 爱情形态与大学生择偶 第四节 恋爱中的困扰及心理调适 附：测测你的婚恋观
- 第十一章 大学生的性心理健康 第一节 人的性心理发展概述 第二节 大学生常见的性心理问题及其调适 第三节 艾滋病及其预防 案例思考：他怎么啦？
附：简要的预防艾滋病十二法
- 第十二章 大学生的能力发展 第一节 能力概述 第二节 大学生的能力发展 第三节 大学生创造能力的培养 第四节 大学生的潜能开发 附：潜能开发训练
- 第十三章 大学生的择业心理 第一节 大学生的择业心理准备 第二节 大学生择业常见的心理问题 第三节 大学生择业的心理调适 附：测试你的求职能力
- 第十四章 心理治疗 第一节 心理治疗概述 第二节 心理治疗的常用方法 第三节 心理治疗中的工作原则与治疗过程 附1：自杀行为及其防范 附2：产生奇妙效果的娱乐疗法
- 第十五章 心理咨询概述 第一节 心理咨询的定义与意义 第二节 心理咨询者的素质与态度 附：性格测试
- 第十六章 心理咨询的对象、技法与原则 第一节 心理咨询与指导的对象 第二节 心理咨询的技法 第三节 心理咨询的基本原则 案例思考：如何帮她快乐起来？
- 第十七章 心理咨询的常见形式和步骤 第一节 心理咨询的常见形式 第二节 心理咨询的基本步骤 第三节 大学生常见的心理问题与咨询对策 心理咨询案例：重要的是不要迷失自己
- 主要参考书目后记

<<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>