第一图书网, tushu007.com

<<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：9787505889378

10位ISBN编号：7505889370

出版时间：2010-1

出版时间：经济科学出版社

作者：赵川林，吴兆方 主编

页数：232

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

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康>>

内容概要

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。
对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。
一个现实的人，总是要生活在一定的社会环境中，总是要与别的人形成一定的社会关系，总是要参与一定的群体生活，单体的心理问题就在群体互动中产生了，大学生即是如此。
大学生心理健康问题的形成又是一系列心理活动过程的结果，是诸多大学生在社会化过程中逐渐形成的一种稳定的、不易改变的心理倾向。
正因如此，解决大学生心理健康问题需要相当具体的对策与方法。
教育是解决大学生心理问题的最重要的途径。
现代教育不仅要培养富有智慧的人，还要培养心理健康的人。
因此，大学教育不仅要满足大学生适应自身发展的认知需要，还要满足大学生丰富多彩的精神需求。
为更好解决这个问题，我们决定编写此教材。
本书具有理论性、实践性、可操作性的特点，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。
书中附有心理健康状况的自测表，大学生可以进行自我测试，从而更好地了解自己。
本教材共六篇，由赵川林、吴兆方担任主编，肖兆飞担任副主编，王俊峰、轲凤丽、刘进等参与编写。
本书可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为心理咨询员、辅导员、大学生、教师等的参考书。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康>>

书籍目录

第一篇　心理健康与成功人生篇　　第一章　心理健康与人生　　明镜台——我的心理健康状况如何？
　　身边故事——那些记忆中的伤痛　　第一节　认识心理健康　　第二节　心理健康与成功人生
　心灵氧吧——解放你我的积极心理学　第二章　新生活与人生规划　　明镜台——我的心理适应能力怎么样？
　　身边故事——为何适应不了新生活？
　　第一节　适应新生活　　第二节　人生规划与意义　　第三节　高职生活规划　　心灵氧吧——我的大学我做主第二篇　自我发展篇　　第三章　认识自我　　明镜台——我是谁？
　　身边故事——我为什么不喜欢自己？
　　第一节　我是谁——自我概念　　你认识自己吗？
　　第二节　建立健康的自我概念　　心灵氧吧——修炼积极的自我暗示　第四章　性格与气质　明镜台——我的气质是什么类型的？
　　身边故事——性格缺陷带来的痛苦　　第一节　性格可以改变吗　　第二节　气质是天生的吗　　心灵氧吧——你是消极完美主义者吗？
　第五章　情绪与情商　　明镜台——我的情绪稳定吗？
　　身边故事——我们怎么成为了情绪的奴隶？
　　第一节　做情绪的主人　　第二节　提高你的情商　　心灵氧吧——心理专家针对常见的十大问题情绪提出改善建议第三篇　人际关系篇　　第六章　高职生的人际交往　　明镜台——我的人际关系怎么样？
　　身边故事——让我苦恼的人际关系　　第一节　人际交往与心理健康　　第二节　高职生的人际关系　　心灵氧吧——追求沟通人生的最高境界　第七章　自信心培养　　明镜台——我自己能做好吗？
　　身边故事——自卑，隐形的杀手　　第一节　自信心的培养　　第二节　自我效能感　　心灵氧吧——19步，带你走出羞怯第四篇　学习篇　　第八章　学会管理学习　　明镜台——我的学习动力如何？
　……　第九章　时间与目标管理　第十章　压力与挫折应对第五篇　恋爱与婚姻篇　第十一章　高职生的恋爱心理　第十二章　婚姻与性心理第六篇　职业与就业篇　第十三章　工作与职业心理健康
　　第十四章　高职生就业与心理准备

第一图书网, tushu007.com

<<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