

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787562923374

10位ISBN编号：756292337X

出版时间：2005-10

出版时间：武汉理工大学出版社

作者：李进宏

页数：273

字数：260000

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>

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

本书是国家“十一五”规划教材。

本书的特点在于紧密结合大学生生活实际，分析了大学生身心发展的特点和在学习、恋爱、人际交往、就业等过程中易出现的心理问题，为大学生提供了情绪管理、健康人格塑造的实用策略和方法，同时在叙述过程中插入案例分析和相关知识链接，增加了知识运用的可操作性和阅读的趣味性。

本书既适合作为声校公选课“大学生心理学”的配套教材，也非常适合作为大学生自学，用心理健康的基本知识指导自己的生活实践的课外读物。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章 心理学的基本理论 第一节 心理和心理学 第二节 心理过程 第三节 个性心理第二章 大学生的身心发展 第一节 大学生的生理特点 第二节 大学生的心理特点 第三节 影响大学生身心发展的因素第三章 自我意识 第一节 自我意识概述 第二节 大学阶段自我意识的发展 第三节 大学生的自我调适第四章 健全人格的塑造 第一节 人格概述 第二节 人格的形成和发展 第三节 气质与性格 第四节 健康人格的塑造第五章 情绪管理 第一节 情绪管理概述 第二节 情绪管理的心理机制 第三节 情绪管理的原则和方法第六章 大学生的学习心理 第一节 什么是大学学习 第二节 大学生学习不良的现状与原因分析 第三节 大学生重点课程的学习方法指导第七章 人际关系心理 第一节 人际关系概述 第二节 影响人际交往的因素 第三节 人际关系的演变轨迹 第四节 建立良好人际关系的具体策略第八章 大学生的恋爱与性心理 第一节 什么是爱情 第二节 大学生的恋爱 第三节 大学生恋爱心理的调适 第四节 青春期性心理第九章 大学生健康心理塑造 第一节 健康、心理健康及其标准 第二节 当代大学生心理健康现状及原因分析 第三节 大学生心理健康的自我维护 第四节 保持心理健康的途径和方法参考文献后记

<<大学生心理健康教育>>

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>