第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787564056063

10位ISBN编号：7564056061

出版时间：2012-3

出版时间：北京理工大学出版社

作者：孙英华 编

页数：201

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

<<大学生心理健康教程>>

内容概要

《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(简称《意见》)指出，当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务是：根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。
帮助他们提高环境适应能力和社会生活的适应能力、自我管理、人际交往，帮他们处理好求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。

本教材按照《意见》精神，从大学生的实际状况出发，对大学生的心理发展过程以及存在的问题进行较为深入的研究和探讨，囊括了大学生心理健康教育的任务的内容；同时针对学校心理健康教育模式，介绍了一些心理治疗、心理咨询的理论与手段。
本教材在内容上主要突出三个特点：一是适合大学生的知识水平和认知特点，便于大学生了解自身特点，丰富心理学的知识；二是能使大学生了解群体心理的发展特点，对寻求心理问题咨询和自我调节提供方法；三是为大学生开发潜能、完善自我提供了训练方法和案例。
本书旨在探讨大学生在成长过程中的心理健康这一主题，帮助更多的大学生学会心理调适的方法，掌握自我塑造的基本途径，帮助他们对心理健康、人生追求做更加深入的思考，以期在人生的道路上走得更好。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一章　心理健康概述
　第一节　大学生心理健康概述
　第二节　大学生心理特点与心理健康
　第三节　大学生保持健康心理的意义与方法
第二章　环境适应与心理发展
　第一节　心理适应概述
　第二节　大学生适应问题的表现与调适
第三章　大学生的自我意识
　第一节　自我意识概述
　第二节　大学生自我意识的发展及完善
第四章　大学生的挫折与应对
　第一节　挫折概述
　第二节　挫折的心理防御机制
第五章　大学生人格的塑造
　第一节　人格概述
　第二节　大学生健康人格的塑造
　第三节　大学生常见人格障碍及调适
第六章　大学生的情绪管理篇
　第一节　情绪概述
　第二节　大学生的情绪问题及其调适
第七章　大学生学习心理与调适
　第一节　学习心理概述
　第二节　大学生常见的学习心理问题
　第三节　科学提升大学生的学习能力
第八章　大学生人际交往心理
　第一节　人际交往概述
　第二节　大学生人际交往技能的培养
第九章　大学生的恋爱与性心理
　第一节　大学生的恋爱心理概述
　第二节　大学生恋爱的心理特点与心理健康
　第三节　大学生的性心理问题与调适
第十章　大学生职业规划与就业心理
　第一节　大学生职业生涯规划
　第二节　大学生就业心理调适
第十一章　大学生常见心理障碍及心理咨询
　第一节　大学生心理障碍主要类型
　第二节　树立积极的心理咨询观
　第三节　自杀的预防与干预
参考文献

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教程>>

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