第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理与健康>>

13位ISBN编号：9787564066659

10位ISBN编号：7564066652

出版时间：2012-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：唐志红，曾金强　主编

页数：216

字数：265000

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

内容概要

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“ 有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。
”的确，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身体健康。
这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，身体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会对人的心理素质要求更高，每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。

人类进入21世纪后，时代变化的节奏加快，变化的幅度与强度增强，社会结构性变化周期也在缩短。
这种急剧的社会变化、文化变迁，要求人们用发展的眼光来看今天。
人类在时间维度取向上的重要变化，正在挑战自身的潜能。
成长中的人，面临着比过去更多的学习与适应问题。
学会学习，学会助人、求助和自助，自信、理性地解决好发展中面临的问题，是当代大学生身心健康、成人成才的生存智慧之所在。

和谐社会关系的一个基本社会心理特征，在于每个人都能意识到自己是他人环境的组成部分，是他人愉快的一部分，而他人也正是自己愉快、幸福的基本组成部分。
因为，人归根结底是一种社会存在。
正如美国著名社会心理学家阿伦森据说：“ 人不过是一种社会动物。
”
从而，每个人都需要自觉地调节自己，使自己健康，同时也要主动成为他人健康环境的组成部分。
在和谐社会中，每个人都需要了解心理健康的知识，理解自己所生存的世界，理解他人的需要，理性地选择自己的生存、奋斗目标，充分利用自己宝贵的时间、生命资源，懂得调整自己保持健康的方法，学会一些科学、有效的自我调节技术。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理与健康>>

书籍目录

第一章　大学生心理健康概述
　第一节　心理健康与大学生
　第二节　大学生心理健康的标准
　第三节　大学生心理健康教育的实施
第二章　认识自己
　第一节　大学生自我意识概述
　第二节　大学生自我意识的发展及类型
　第三节　大学生的不良自我意识及其调适
　第四节　大学生健全自我意识的培养
第三章　健全人格
　第一节　人格及身心发展
　第二节　大学生气质与性格
　第三节　大学生中常见的人格发展缺陷及其调适
　第四节　大学生健全人格的塑造
第四章　为人处世
　第一节　人际交往概述
　第二节　大学生人际交往的心理分析
　第三节　人际关系与人际交往的方法与艺术
第五章　管理情绪
　第一节　情绪概述
　第二节　大学生常见的情绪问题
　第三节　情绪的控制与调节
第六章　学会学习
　第一节　大学生的学习与心理健康
　第二节　大学生常见的学习心理问题
　第三节　智力元素的培养
　第四节　科学提升大学生的学习能力
第七章　爱的能力
　第一节　心理学视角下的爱情
　第二节　大学生恋爱中的常见困扰
　第三节　健康恋爱心理的培养
　第四节　大学生的性心理
第八章　职业准备
　第一节　职业生涯与大学生人生发展
　第二节　大学生就业心理问题及调适
第九章　应对压力
　第一节　挫折概述
　第二节　压力与压力应对
第十章　走出困境珍爱生命
　第一节　大学生的求助心理
　第二节　大学生心理障碍主要类型
　第三节　大学生的网络心理障碍及对策
　第四节　自杀的预防与干预

第一图书网, tushu007.com

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