

<<现代大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<现代大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787111396062

10位ISBN编号：7111396065

出版时间：2012-10

出版时间：机械工业出版社

作者：王哲，贾楠 主编

页数：260

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>

<<现代大学生心理健康教育>>

内容概要

王哲、贾楠主编的《现代大学生心理健康教育》从大学生的自身发展和实际需要出发,以提高大学生的心理素质为目标,编者借鉴了近年来国内外心理研究的成果,以大学生在成长成才过程中必然遇到的心理健康知识、自我认识、人格发展、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱心理、压力与挫折、生命教育和心理危机应对等为主题,进行了较为详尽的阐述和诠释。

《现代大学生心理健康教育》注重案例分析和课堂互动环节,在全书的每个章节中,设计有“典型案例”、“相关知识”、“心理小故事”、“心理测试”、“心理训练”、“思考与练习”等部分,提高了趣味性、实用性和有效性,使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪和引导,从而促进学生心灵成长。

本书既可作为高校开展大学生心理健康教育的指导用书,也可供广大心理工作者、教育工作者和家长等参考,还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

<<现代大学生心理健康教育>>

书籍目录

编委会

序

前言

第一篇 心理健康的基础知识

第一章 大学生心理健康导论

第一节 健康与心理健康

第二节 大学生心理发展的特点

第三节 大学生心理健康的标准

第四节 大学生心理健康的维护和促进

第二章 心理咨询

第一节 心理咨询概述

第二节 大学生心理咨询

第三节 团体心理咨询

第三章 大学生心理困惑及异常心理

第一节 大学生常见的心理困惑及异常心理

第二节 大学生常见的心理疾病及其应对

第二篇 认识自我

第四章 大学生的自我意识与培养

第一节 自我意识概述

第二节 大学生自我意识发展的特点

第三节 大学生自我意识偏差及其调适

第四节 大学生的自我教育

第五章 大学生人格发展与心理健康

第一节 人格概述

第二节 大学生的人格特征

第三节 人格发展异常的表现与评估

第四节 大学生人格完善的途径和调适方法

第三篇 提升自我

第六章 大学期间生涯规划及能力发展

第一节 大学生生活的特点及生涯规划

第二节 大学生能力概述及发展目标

第三节 大学期间生涯规划的制定

第四节 学会时间管理

第七章 大学生学习心理

第一节 大学生学习特点与心理机制

第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发

第三节 大学生常见的学习心理障碍及其调适

第八章 大学生情绪管理

第一节 情绪概论

第二节 大学生情绪特点及其影响

第三节 培养良好的情绪

第四节 不良情绪的表现及其调适

第九章 大学生人际交往

第一节 人际关系概述

第二节 大学生人际交往及其影响因素

<<现代大学生心理健康教育>>

第三节 大学生人际交往原则及技巧

第四节 大学生人际关系障碍及其调适

第十章 大学生恋爱心理

第一节 爱的心理实质

第二节 大学生恋爱心理发展的规律特点

第三节 大学生恋爱心理问题及其调适

第四节 培养健康恋爱观和择偶观

第十一章 大学生压力管理与挫折应对

第一节 压力和挫折概述

第二节 大学生压力和挫折的产生与特点

第三节 压力和挫折对大学生心理的影响

第四节 压力管理与挫折应对

第十二章 大学生生命教育与心理危机应对

第一节 生命的意义

第二节 大学生心理危机的表现

第三节 大学生心理危机的预防与干预

参考文献

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>