

<<新编大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787122060990

10位ISBN编号：7122060993

出版时间：2009-9

出版时间：化学工业出版社

作者：谭谦章，袁一平 著

页数：254

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>

<<新编大学生心理健康教程>>

内容概要

《新编大学生心理健康教程》精选出自我意识、健康人格、学习成才、人际交往、情绪挫折、性爱心理、网络健康、职业准备、生命教育、心理咨询、消费休闲等13个篇章进行较全面的分析与探讨。

各篇章上的内容设计为六个版块：心理格言、本章导读、课前自测、知识导航、团辅训练、课后练习和思考，这六个版块构成在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育系统，符合学生的认识规律，便教便学。

《新编大学生心理健康教程》适合用于各高校心理健康教育必修和选修课程教学使用，也可以作为大学生心理健康教育自助读物。

<<新编大学生心理健康教程>>

书籍目录

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|--------------------|----------------------|------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|--------------------|-----------|
| 第1章 给心灵一缕阳光·健康概述篇 | 1.1 健康与心理健康 | 1.1.1 健康新观念 | 1.1.2 心理健康 | 1.1.3 大学生心理健康 | 1.1.4 人的心理健康“三状态” | 1.1.5 正确理解心理健康标准 | 1.2 大学生心理发展的特点与存在问题 | 1.2.1 大学生生理发展的特点 | 1.2.2 大学生心理发展的特点 | 1.2.3 大学生心理发展阶段性的特点 | 1.2.4 大学生常见的心理健康问题 | 1.2.5 影响大学生心理健康的因素分析 | 1.3 大学生心理健康教育 | 1.3.1 大学生心理健康教育的意义 | 1.3.2 心理健康教育的理论基础 | 1.3.3 大学生心理健康教育的主要任务和内容 | 1.3.4 增进大学生心理健康的途径 | 1.4 训练与思考 |
| 第2章 认识你自己·自我成长篇 | 2.1 自我意识概述 | 2.1.1 自我意识的含义和结构 | 2.1.2 自我意识的产生与发展 | 2.1.3 自我意识的基本类型 | 2.1.4 积极的自我意识对大学生成长的作用 | 2.2 大学生的自我意识发展及其偏差 | 2.2.1 大学生自我意识的发展过程 | 2.2.2 大学生自我意识的缺陷与偏差 | 2.3 大学生自我意识的完善 | 2.3.1 正确地认识自我 | 2.3.2 客观地对待自我 | 2.3.3 关注自我成长 | 2.3.4 积极地改造自我 | 2.3.5 走向完善的自我 | 2.4 训练与思考 | | | |
| 第3章 和谐的魅力·人格完善篇 | 3.1 人格的概述 | 3.1.1 人格及其特征 | 3.1.2 人格类型和发展 | 3.2 大学生常见的人格障碍与调适 | 3.2.1 当代大学生的人格发展特点 | 3.2.2 大学生的不良人格和调适 | 3.2.3 常见的人格障碍及其矫正 | 3.3 大学生健康人格的塑造 | 3.3.1 健康人格的特征 | 3.3.2 当代大学生理想人格的特征 | 3.3.3 当代大学生理想人格的塑造 | 3.4 训练与思考 | | | | | | |
| 第4章 奏响大学生活的主旋律·学习成才篇 | 4.1 大学生的学习心理与特点 | 4.1.1 大学生学习活动的特点 | 4.1.2 大学生学习活动的心理结构 | 4.1.3 大学生学习心理的特点 | 4.2 大学生常见的学习心理问题与调适 | 4.2.1 专业心理冲突与调适 | 4.2.2 大学生学习策略与学习行为习惯的辅导 | 4.2.3 大学生成就动机的培养 | 4.2.4 大学生考试心理问题与调适 | 4.3 大学生IQ与EQ的激发 | 4.3.1 大学生的智力发展特征 | 4.3.2 大学生EQ的培养 | 4.3.3 大学生创造潜能的开发 | 4.4 训练与思考 | | | | |
| 第5章 沟通你、我、他·人际交往篇 | 5.1 大学生人际交往概述 | 5.1.1 大学生人际交往及功能 | 5.1.2 大学生人际交往的类型与特点 | 5.2 大学生人际交往中常见的心理障碍与调适 | 5.2.1 大学生在人际交往中的心理障碍 | 5.2.2 人际交往障碍的调适 | 5.3 大学生成功交往技能的培养 | 5.3.1 把握成功交往的基本原则 | 5.3.2 成功人际交往的技能 | 5.4 训练与思考 | | | | | | | | |
| 第6章 我的情绪我做主·情绪管理篇 | 第7章 人生能有几回挫·挫折应对篇 | 第8章 爱中交融情与理·恋爱心理篇 | 第9章 羞答答的玫瑰静悄悄地开·性心理健康篇 | 第10章 建一片网络蓝天·网络健康篇 | 第11章 让生命之花尽情绽放·生命教育篇 | 第12章 我的未来不是梦·职业准备篇 | 第13章 构建心理健康的乐园·心理咨询篇 | 第14章 穷且志坚,富而不显·休闲消费篇 | 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>