第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787302167860

10位ISBN编号：7302167869

出版时间：2008-2

出版时间：清华大学

作者：王晓刚 编

页数：243

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

本书从教育和发展的视角，从促进青年大学生成才为目标，根据青年学生心理发展的特点和需要，选择了十个大学生心理发展中有代表性的主题，通过分析青年大学生们在这些方面存在的普遍性问题，阐述了大学生应该具备和掌握的心理卫生理念、态度和方法。
本书在内容和形式上，强调科学性、理论性、针对性、实用性和可读性的统一。
本书适合大学生、广大青年朋友、学校教师、青年教育工作者和家长阅读。
既可作为心理卫生读物，也可用作高校心理健康教育教材、大学生心理健康教育研究和工作参考资料。

书籍目录

第一章　提高适应能力　促进全面发展　第一节　适应：人生与发展永恒的课题　第二节　适应不良：大学生适应与发展中存在的问题　第三节　学会适应：提高适应能力，积极发展自我第二章　学会学习　第一节　学习：生存的基础，成功的要素　第二节　学习综合症：大学里的各种学习困扰　第三节　进步人生　学习无限第三章　学会交往　第一节　人际交往：无时不在的互动过程　第二节　人际交往：渴望与困惑的交织　第三节　人际交往：需要不断提高的能力第四章　寻求真爱　第一节　理解爱与恋：人生的一门学问　第二节　迷途的爱情：大学生恋爱中的误区与问题　第三节　学会懂得爱情：在恋爱中探索成长第五章　情绪管理　第一节　情绪：无处不在的另一个自我　第二节　情绪困扰：人人有本难念的经　第三节　全面提升情绪管理能力第六章　科学应对心理危机　第一节　心理危机：不可轻视的心理问题　第二节　心理危机：大学校园中的棘手问题　第三节　积极科学：应对危机第七章　学会休闲　第一节　休闲：人类美丽的精神家园　第二节　大学生休闲的现状、问题及原因分析　第三节　学会休闲：成长的终身课题第八章　生涯规划　第一节　生涯规划：一段逐步展开的生命历程　第二节　生涯规划：一项迫切而又缺失的教育过程　第三节　生涯规划：一个持续不断的探索过程第九章　塑造健康人格　第一节　人格：独一无二的人生根基　第二节　人格缺陷：成长过程的瑕疵　第三节　走向卓越：健康人格塑造和培养第十章　学会珍爱生命　第一节　珍爱生命：一个必要的人生话题　　第二节　生命缺失：一种异常的心理现象　第三节　珍爱生命：促进生命的和谐成长主要参考文献

章节摘录

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