第一图书网, tushu007.com

<<高职院校大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职院校大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787302258308

10位ISBN编号：7302258309

出版时间：2011-7

出版时间：清华大学出版社

作者：倪坚 编

页数：220

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

<<高职院校大学生心理健康教育>>

内容概要

倪坚主编的《高职院校大学生心理健康教育》阐述了高职院校大学生在如何适应环境、自我意识与自我完善、学习心理、情绪管理、压力应对、人际关系、恋爱心理、网络心理、职业选择、增强个性修养和促进完满人生等方面的心理特点及其规律，分析了高职院校大学生常见的心理问题，并提出了调适方法。

《高职院校大学生心理健康教育》适合作为高职高专院校心理健康教育的教材，也可作为广大爱好心理学朋友的参考书。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 心理健康概述
 第一节 心理健康的意义与价值
 第二节 健康与心理健康
 第三节 大学生常见的心理问题
第二章 如何适应环境
 第一节 认识高等职业教育
 第二节 高职学生的环境适应存在的问题
 第三节 高职学生环境适应不良的心理调适
第三章 自我意识与自我完善
 第一节 自我意识概述
 第二节 自我意识的理论及发展
 第三节 大学生自我意识的常见问题及调适方法
 第四节 大学生完善自我的途径与方法
 第五节 症状自评量表（SCL-90）
第四章 学习心理
 第一节 大学学习概述
 第二节 学习方法
 第三节 能力培养与提高
第五章 情绪管理
 第一节 什么是情绪
 第二节 大学生情绪概述
 第三节 大学生常见不良情绪及调控
第六章 压力应对
 第一节 压力概述
 第二节 大学生心理压力源及应对策略
 第三节 大学生挫折的应对及调适
第七章 人际关系
 第一节 高职大学生人际关系及其特点
 第二节 高职大学生人际交往及其影响因素
 第三节 高职大学生常见人际交往心理问题的调适与辅导
 第四节 人际交往的原则及沟通技巧
第八章 恋爱心理
 第一节 大学生恋爱的心理特点
 第二节 大学生恋爱常见心理问题及对策
 第三节 培养爱的能力与责任
第九章 网络心理
 第一节 大学生的网络心理特点
 第二节 大学生网络成瘾
 第三节 大学生的其他网络心理问题
第十章 职业选择
 第一节 高职生择业的心理准备
 第二节 高职生的择业心理调适
 第三节 择业的基本方法及技巧
第十一章 增强个性修养促进完满人生
 第一节 个性概述

第一图书网, tushu007.com

第二节 大学生增强个性修养的一般要求与着力点
第三节 大学生个性障碍的表现、原因及规避
参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：“ 若是每天都把今天当做世界末日来过，会不会减少一点遗憾？
各位看官，请珍爱生命，热爱生活，纵使它有时让人无力与无奈。
”2009年某日上午9点半左右，某大学一位大三女生从自家楼顶跳下，结束了自己年仅19岁的生命。
此时，距她在博客上写上这段话不到四个月。
其亲友称其在迎接2009级新生的过程中犯了错，受到学校老师的严厉批评，情绪波动很大，在抑郁中跳楼自杀。
2010年某日晚6时30分许，某大学宿舍，两男生起争执后动手，陈姓男生用刀划破王姓男生右侧颈动脉血管，伤者失血过多，救治无效死亡。
经证实，两人为某学院2008级本科生，同班同学。
同一所学校，前不久刚发生了一起命案：一男生于湖边杀死了自己的前女友和一名路过的男学生，并致使前女友的现男友重伤。
短短9天，一所大学发生了两起血案。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

<<高职院校大学生心理健康教育>>

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