

<<当代大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<当代大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787307049499

10位ISBN编号：730704949X

出版时间：2006-6

出版时间：武汉大学出版社

作者：樊富珉

页数：296

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>

## <<当代大学生心理健康教程>>

### 内容概要

大学生心理健康教育是一项系统工程，渗透在大学教育的每一个过程中。

其中开设心理健康教育课程，普及心理健康知识，教给大学生心理调适的方法是最重要的途径之一。心理健康课是针对学生共同的成长课题给予指导，例如：增强学生的自信心、自我表达能力、沟通能力、情绪管理能力、时间支配能力、人际关系协调能力等。

同时兼顾心理问题的识别、预防和治疗。

本教材的结构具有新颖性和内在的逻辑关系，包括三个层次：第一，心理健康基础知识。

按照心理学心理过程和个性心理的结构框架，结合大学生心理健康的基本内容，阐述了人生成才与心理健康、自我意识与心理健康、情绪管理与心理健康、挫折应对与心理健康、人格培养与心理健康。

第二，心理健康表现领域。

根据大学生心理健康调查研究的发现，将常见心理问题表现的领域归纳为适应、人际、性、感情、生涯规划，并结合案例阐明在大学生生活的各个方面如何增进心理健康。

第三，心理问题预防与干预。

从维护心理健康的角度出发，阐述了心理问题的识别、预防和矫治的方法，尤其强调珍爱生命的意义，以及遇到困扰和压力时有效的解决途径。

<<当代大学生心理健康教程>>

书籍目录

前言第一单元 心理健康基础知识 第一章 人生成才与心理健康 第一节 时代的课题 第二节 大学生心理健康的标准 第三节 大学生心理健康现状 第四节 关注与增进大学生心理健康 第二章 自我意识与心理健康 第一节 自我意识面面观 第二节 自我意识与心理健康的关系 第三节 大学生自我意识发展的特点 第四节 完善自我途径和方法 第三章 情绪管一与心理健康 第一节 情绪知多少 第二节 大学生的情绪特点及面临的困惑 第三节 大学生情绪自我管理与调节 第四章 挫折应对与心理健康 第一节 大学生挫折控源 第二节 挫折的性质与产生原因 第三节 挫折应对的策略与方式 第四节 意志力培养与提高挫折承受力 第五章 人格培养与心理健康 第一节 人格面面观 第二节 人格与心理健康的关系 第三节 大学生常见人格问题及矫正 第四节 培养良好人格品质的方法第二单元 心理健康表面领域 第六章 适应发展与心理健康 第一节 认识适应和发展 第二节 大学生适应与发展中的问题 第三节 学会适应积极发展 第七章 人际交往与心理健康 第一节 人际交往纵横谈 第二节 人际交往的相关理论 第三节 改善人际关系的方法 第八章 性的以展与心理健康 第一节 谈性论性 第二节 大学生常见的性问题 第三节 维护性心理健康的途径 第九章 恋爱婚姻与心理健康 第一节 明明白白谈爱情 第二节 大学生的爱情难题 第三节 主动培养爱的能力 .....第三单元 心理问题预防干预

<<当代大学生心理健康教程>>

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>