

<<大学生心理健康与训练>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康与训练>>

13位ISBN编号：9787511416513

10位ISBN编号：7511416519

出版时间：2012-7

出版时间：中国石化出版社

作者：宋焕斌 编

页数：236

字数：382000

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>

## <<大学生心理健康与训练>>

### 内容概要

《普通高等教育十二五规划教材·大学生心理健康与训练》的编写以中共中央、国务院下发的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和教育部、卫生部、共青团中央颁布的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的实施意见》为指导思想，以教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为框架，以大学生身心发展特点为依据，以促进大学生心理健康、提高大学生心理素质为目的，结合心理测验和心理训练，选用有代表性的案例、美文赏析，理论联系实际，有针对性地从生理、心理和社会环境等方面指导大学生进行心理调节，使大学生能清醒地认识自我、把握自我并不断地完善自我。

宋焕斌主编的《普通高等教育十二五规划教材·大学生心理健康与训练》的特点：突出理论性、针对性、实用性和可操作性。

在吸收国内外的新思想、新观点的基础上，力求有所创新。

所有章节都针对相应问题设计了一些心理训练和心理测试，另外，引入相关阅读资料，使学生开阔视野，运用经典案例引起他们思考，把心理健康知识融入到自己成长的过程中，使学生在學習中有感悟、有提高、有心灵互动和感应，环环相扣，强化学生阅读的兴趣，真正达到心理健康教育的效果。

# <<大学生心理健康与训练>>

## 书籍目录

### 第一章 大学生心理健康导论

第一节 认识心理活动的特点和实质

第二节 我国大学生心理发展的特点

第三节 大学生常见心理问题

第四节 大学生心理健康素质训练

学习思考与训练

### 第二章 大学生心理咨询

第一节 心理咨询的概念和功能

第二节 心理咨询的意义和特点

第三节 心理咨询的内容与类型

第四节 理性面对心理咨询

学习思考与训练

### 第三章 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 大学生自我意识发展的偏差

第四节 大学生自我意识训练

学习思考与训练

### 第四章 大学生健康人格的形成及培养

第一节 人格概述

第二节 人格特征

第三节 大学生人格发展异常的表现及调试

第四节 大学生人格完善训练

学习思考与训练

### 第五章 大学生职业生涯规划

第一节 大学生职业生涯规划概述

第二节 大学生职业生涯规划的特点及常见心理困扰

第三节 大学生心理品质与职业生涯

第四节 大学生职业生涯规划训练

学习思考与训练

### 第六章 大学生学习心理

第一节 大学生学习特点

第二节 学习动机管理

第三节 大学生常见的学习心理问题及调整

第四节 大学生学习能力训练

学习思考与训练

### 第七章 大学生情绪管理

第一节 情绪概述

第二节 大学生情绪特点及其影响

第三节 不良情绪的表现及调适

第四节 大学生情绪管理训练

学习思考与训练

### 第八章 大学生人际交往

第一节 人际交往概述

第二节 大学生人际交往及影响因素

## <<大学生心理健康与训练>>

第三节 大学生人际交往原则及技巧

第四节 大学生人际交往训练

学习思考与训练

第九章 大学生性心理及恋爱心理

第一节 性心理的发展和大学生性心理的特点

第二节 大学生性心理问题及调适

第三节 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题

第四节 大学生爱的能力训练

学习思考与训练

第十章 大学生挫折应对

第一节 挫折概述

第二节 挫折产生的原因

第三节 挫折对大学生心理的影响

第四节 大学生抗挫折能力训练

学习思考与训练

第十一章 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 大学生心理危机干预概述

第三节 突发灾难性事件的心理干预

第四节 大学生心理危机干预训练

学习思考与训练

参考文献

## <<大学生心理健康与训练>>

### 编辑推荐

二十三载春华秋实，二十三年爱心凝聚，送走了一批又一批的学子，也收获了一点一滴的经验，为了让实践工作中的经验帮助到更多的大学生，宋焕斌等在总结多年工作经验的基础上，结合我校大学生心理健康教育实践，编写了《普通高等教育十二五规划教材·大学生心理健康与训练》

<<大学生心理健康与训练>>

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>