

<<大学生心理健康自我教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康自我教育>>

13位ISBN编号：9787533732561

10位ISBN编号：7533732561

出版时间：2005-7

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：陶芳标

页数：249

字数：272000

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>

## <<大学生心理健康自我教育>>

### 内容概要

在多年的教学实践中，我常常看到或接待那些因心理卫生问题而苦苦挣扎的同学——或因为学习方式难以适应，或备受人际交往困扰，或因失恋而痛不欲生，或上网成瘾难以自拔……显然，依靠现有的心理卫生资源不能给这些同学以咨询辅导，更谈不上通过多种途径促进大学的心理健康、发掘心理潜能。

发挥大学生主观能动作用，让大学生自己掌握解决心理困扰的“金钥匙”，即开展心理卫生自我教育，是为了解决现阶段大学生心理卫生资源不足、专业或业余工作者素质尚待提高的局面。

《大学生心理健康自我教育》正是在这种背景下写出的。

全书针对当前大学生的学习、人际交往、自我意识、恋爱、性心理、人格发展以及择业就业中的诸多适应问题。

以大学生的自学能力为出发点，在让大学生通过自学了解相关心理卫生知识的基础上，通过设计的阅读理解材料和典型案例，加深对专业知识的理解；同时，依据精神分析、人本主义、认知心理学和行为主义心理学理论，设计了丰富的心理训练，坚持练习，必达潜移默化之效。

## <<大学生心理健康自我教育>>

### 书籍目录

第一章 大学生心理健康与自我教育 第一节 心理健康的面面观 第二节 大学生心理健康的特点与心理卫生问题 第三节 大学生心理健康的自我教育第二章 影响大学生心理健康的因素 第一节 应激与心理健康 第二节 挫折与心理健康 第三节 情绪与心理健康第四章 大学生学习适应 第一节 学习的一般问题 第二节 大学生学习特点 第三节 快乐学习法第五章 大学生人际关系与自我超越 第一节 人际关系的理论与功能 第二节 大学生人际关系 第三节 大学生良好人际关系的培养第六章 大学生恋爱心理 第一节 大学生恋爱心理特点 第二节 恋爱及失恋心理调适 第三节 大学生恋爱误区及其超越第七章 大学生性心理适应 第一节 青少年性心理的一般规律性 第二节 大学生性心理发展的特征 第三节 大学生性心理适应第八章 大学生健康人格培养 第一节 人格的类型和特质 第二节 大学生人格发展的特点 第三节 大学生健康人格的自我培养第九章 大学生毕业就业心理的自我调适 第一节 大学毕业生的就业心理准备 第二节 就业压力对大学毕业生心理的影响 第三节 大学毕业生就业心理偏差的自我调适第十章 如何客观认识我们自己——心理测量 第一节 心理测量的性质及简史 第二节 常用心理测验 第三节 心理卫生评定量表附录 人际关系成长团体训练参考文献

<<大学生心理健康自我教育>>

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>