

<<大学生心理健康指南>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康指南>>

13位ISBN编号：9787534757372

10位ISBN编号：7534757371

出版时间：2009-11

出版时间：阎德才、崔万立 大象出版社 (2009-11出版)

作者：阎德才，崔万立 著

页数：218

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>

## <<大学生心理健康指南>>

### 内容概要

《大学生心理健康指南》介绍了：被忽视的心理健康、科学地规划你的人生、自我认知与定位等众多内容。

近年，在大学校园里不时发生由不良心理引发的不良事件，这些不良事件的背后是不容忽视的、急需解决的大学生心理健康问题。

因此，如何解决大学生的心理健康问题已经是高校教育的一项重要内容。

对大学生进行心理健康教育，培育他们良好的心理素质，使大学生树立正确的心理健康的理念，不仅对他们自身有益，对社会的长远发展也有益。

## &lt;&lt;大学生心理健康指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 被忽视的心理健康第一节 心理的含义一、心理的实质二、心理的构成第二节 心理健康的标准一、心理健康的标准及发展二、警惕灰色心理倾向三、理想的心理健康状态第三节 大学生心理健康新理念一、大学生心理健康的标准二、大学生心理健康的维护第二章 科学地规划你的人生第一节 人生成长路,规划是关键一、人生规划的重要性二、积极进取还是顺其自然第二节 一步步规划好人生一、人生规划二、人生规划的步骤三、需要回避的误区第三节 了解自己的人格一、什么是人格二、几种突出的人格异常表现第三章 自我认知与定位第一节 认知行为一、认知、情绪与行为二、认知调适的方法第二节 大学生的自我意识一、自我意识概述二、大学生自我意识的独特性三、大学生自我意识的培养第三节 找准自己的定位一、什么是定位二、大学生的职业定位第四章 轻松相处,快乐学习第一节 学会相处一、人际交往是大学生活的重要内容二、人际交往能力的培养三、交往困难的处理第二节 学会学习一、大学生学习的特点二、常见的学习困境及对策三、创造性思维与学习管理第五章 不可避免的爱与性第一节 说不完的爱情一、什么是爱情二、爱情的心理结构三、爱情的类型第二节 恋爱的心理一、大学生恋爱的心理特点二、你的爱情健康吗三、爱情中不可忽视的心理问题第三节 与爱共生的性一、雾里看性二、大学生的性心理三、如何看待同性恋第六章 适应环境与压力应对第一节 快速进入你的角色一、新生入学常见的心理问题二、积极适应与消极适应三、面对问题主动调适心理第二节 化解你的压力一、你的压力从何而来二、大学生该如何应对压力三、应对挫折第七章 沉迷网络和病态心理第一节 沉迷心理一、为什么会沉迷网络二、辩证地看待沉迷网络行为第二节 病态心理一、自卑二、虚荣三、嫉妒四、空虚五、浮躁第八章 心理疾病的预防和治疗第一节 心理咨询的程序一、心理咨询的影响因素二、大学生怎样进行心理咨询三、心理咨询的常见方式四、心理咨询中需要注意的内容第二节 心理咨询的方法一、精神分析疗法二、人本疗法三、行为疗法四、认知疗法五、森田疗法附录一 大学生常见的心理问题附录二 心理测试——为什么你总是失恋附录三 参考文献

<<大学生心理健康指南>>

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>