第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康知识读本>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康知识读本>>

13位ISBN编号：9787566102027

10位ISBN编号：7566102028

出版时间：2011-9

出版时间：哈尔滨工程大学出版社

作者：王惠明，魏荣，郭萍

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

<<大学生心理健康知识读本>>

内容概要

本书是作者在多年从事心理健康教学研究的基础上，结合高职高专院校对人才培养目标的要求以及课程自身的特点编写而成的。

全书内容包括：绪论、大学生心理健康评价、大学生的人际交往与心理健康、大学生气质与心理健康、大学生学习与心理健康、大学生的恋爱与心理健康、大学生的心理社会紧张与心理健康、大学生的自我意识与心理健康、大学生的择业心理与生涯发展规划等九章内容。

本书针对大学生心理发展特点和高职院校实际，增加了部分案例进行分析，启发高校心理健康教育工作者和大学生所思所悟，具有较强的应用性。

本书既可用作高职高专院校心理健康教育的教材，更可作为大学生日常心理健康的指导书。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康知识读本>>

书籍目录

第一章 绪论
第一节 心理学概述
第二节 健康及心理健康
第三节 大学生心理概述
第四节 开展大学生心理健康教育的意义
案例一
案例二
思考题
第二章 大学生心理健康评价
第一节 大学生心理健康的标准及评价
第二节 大学生心理健康与大学生成才
第三节 增进大学生心理健康的途径和方法
案例一
案例二
案例三
思考题
第三章 大学生人际交往与心理健康
第一节 人际交往概述
第二节 大学生人际交往中的心理冲突
第三节 建立良好的人际关系
案例一
案例二
案例三
练习一 学会调整心态
思考题
第四章 大学生气质与心理健康
第一节 气质与性格概述
第二节 大学生的气质与性格发展的特征
第三节 大学生气质和性格的鉴定
第四节、大学生良好性格的塑造
思考题
练习 气质类型自测
练习二 男性气质与女性气质自测
练习三 气质的培养.
练习四 心态的调整
练习五 文学气质的培养
第五章 大学生学习与心理健康
第一节 学习的心理因素
第二节 学习动机
第三节 大学生创造能力的培养
第四节 大学生常见的学习问题及其调适
案例一 让学习快乐起来
练习一 大学生学习心理动力量表
练习二 心理成长自助技巧
思考题

第一图书网, tushu007.com

第六章 大学生恋爱与心理健康
第一节 大学生恋爱心理的概述
第二节 大学生恋爱的心理分析
第三节 大学生恋爱心理的误区
第四节 大学生恋爱心理的调适与教育
练习一 心理调节方法
练习二 心理调适的音乐曲目
练习三 恋爱观自测
思考题
第七章 大学生的心理社会紧张与心理健康
第一节 社会环境刺激与大学生健康
第二节应激
第三节 大学生心理健康的保持与维护
第四节 心理保健手段
案例 大学生心理健康案例经典分析
思考题
第八章 大学生的自我意识与心理健康
第一节 大学生自我意识概述
第二节 大学生的个人自我与社会自我
第三节 大学生的自我评价与自我调节
第四节 大学生的理想自我与现实自我
思考题
附一 自我和谐量表(SCCS)
附二“ MBTI(凯尔西)个性类型和荣格心理类型自我测评 ”量表
第九章 大学生的择业心理与生涯发展规划
第一节 大学生择业的心理准备
第二节 大学生常见的择业心理问题
第三节 大学生的择业心理调适
第四节 掌握“ 推销 ”自己的艺术
第五节 大学生生涯发展规划
……
附录
参考文献

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康知识读本>>

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