

<<大学生心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787810939577

10位ISBN编号：7810939572

出版时间：2009-5

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：胡华北，孙晓峰 著

页数：359

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>

<<大学生心理健康指导>>

内容概要

《大学生心理健康指导》共11章，每章都有一个鲜明的心理话题，在清楚阐述其基本概念和原理的基础上，结合大学生常见的心理问题，明确解决心理问题的策略。注重理论联系实际，让学生不仅知其然，而且知其所以然。学生在学习后可根据个人情况进行心理自我调节，促其心理健康水平的提升。

<<大学生心理健康指导>>

书籍目录

前言第一章 心理健康——我们守护的心灵家园心灵探索心灵引航一、对健康的理解二、什么是心理健康三、正确认识心理健康的标准四、心理健康的评估方法心灵解码一、调适亚健康状态下的心理问题二、学会进行心理咨询三、敢于去面对精神疾病心理测量心灵家园第二章 我是谁——学会认识自我，把握自我心灵探索心灵引航一、何为自我二、自我意识的结构三、自我意识的形成四、自我意识的发展五、自我意识的特征六、自我意识的作用七、大学生自我意识的健康标准心灵解码一、大学生自我意识的缺陷二、大学生自我意识的完善心理测量心灵家园第三章 走出迷惘——转换角色与适应环境心灵探索心灵引航心灵解码一、什么是适应二、大学生常见的适应问题三、大学生适应不良的原因分析四、大学生适应问题的心理调适心理测量心灵家园第四章 魅力何在——塑造健康的人格心灵探索心灵引航一、什么是人格二、人格的特征三、影响人格形成的因素四、大学生人格与心理健康的关系心灵解码一、大学生的人格缺陷及其矫治二、大学生的人格障碍及其矫治心理测量心灵家园第五章 为心灵创造明朗的天空——学会情绪管理心灵探索心灵引航一、情绪的定义二、情绪与情感的关系三、情绪的种类四、情绪的发生机制五、情绪的适应与控制六、情绪与大学生的身心健康心灵解码一、大学生常见的情绪困扰及调适二、大学生情绪的自我管理心理测量心灵家园第六章 理解万岁——学会有效的人际沟通心灵探索心灵引航一、大学生人际关系及特点二、人际交往的功能三、人际交往的理论四、影响大学生人际关系的因素五、人际关系的发展与变化六、保持良好人际关系的基本原则心灵解码一、大学生交往的心理问题二、建立良好人际关系的基本技巧三、建立良好人际关系的艺术心理测量心灵家园第七章 阳光总在风雨后——应对生活中的挫折，提高心理承受能力心灵探索心灵引航一、挫折的含义二、挫折的类型三、挫折的性质及其转化四、影响挫折承受力的因素心灵解码一、大学生常见的挫折二、大学生的挫折反应特点三、大学生挫折承受能力培养心理测量心灵家园第八章 玩转爱情的魔方——维护恋爱与性的心理健康心灵探索心灵引航一、爱情的含义二、爱情的特征三、爱情的因素论四、恋爱过程中男女的心理差异五、恋爱的心理过程六、大学生恋爱的动因七、性的含义及本质八、性心理健康及其标准九、培养和维护健康的性心理心灵解码一、大学生的恋爱问题和心理调适二、培养大学生恋爱的能力三、大学生常见的性心理困扰及其调适心理测量心灵家园第九章 在另一片天地遨游——培养健康的网络心理心灵探索心灵引航一、认识互联网二、互联网的影响三、大学生网络心理四、网络心理健康及其标准五、正确认识网络恋爱心灵解码一、大学生的网络心理问题及其调适二、大学生健康网络心理的培养心理测量心灵家园第十章 追寻理想的事业——为自己制定职业生涯规划心灵探索心灵引航一、职业生涯规划的含义二、大学生的职业生涯规划心灵解码一、大学生职业生涯规划的心理问题二、大学生职业生涯规划中的心理调适三、大学生择业方法及技巧心理测量心灵家园第十一章 走出心灵的沼泽——学会干预心理危机心灵探索心灵引航一、对危机的理解二、心理危机的演变三、心理危机的结局四、心理危机的干预心灵解码一、自杀的概念二、自杀的动机分析三、自杀的类型四、自杀的一般心理过程五、高校大学生自杀原因分析六、高校大学生自杀的防范七、针对大学生群体的防范措施心理测量心灵家园参考文献

<<大学生心理健康指导>>

编辑推荐

《大学生心理健康指导》还把解决大学生常见的心理问题作为重点和难点加以突破。针对不同的心理问题，提出了可操作的解决方案，设计了19节个性化的课堂心理训练，精选了22个典型的案例分析，编用了25个颇具特色的心理自评量表。为学生从整体上科学有序地解构学习材料创建了平台，铺垫了基础。

<<大学生心理健康指导>>

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>