

<<大学生生理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生生理健康教育>>

13位ISBN编号：9787811061970

10位ISBN编号：781106197X

出版时间：2005-8

出版时间：郑州大学出版社

作者：李菊华,王保军,张彩霞 主编

页数：379

字数：350000

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>

<<大学生生理健康教育>>

内容概要

本书紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理障碍展开系统论述，为心理健康教育提供科学、有效、实用的心理学理论与方法。

该书不仅明确了大学生心理健康教育的意义、任务、内容与途径，而且结合大学生的适应、情绪、挫折、人格、性心理等心理成分阐明与心理健康的关系，同时紧紧围绕大学生的学习、人际交往、恋爱、择业等实际活动来分析如何进行心理保健，特别是该书针对当前大学生新出现的网络问题进行了分析，并对如何避免和应对网络成瘾症提供了操作性的建议，这成为该书的一大亮点。

本书适应国家和高校加强大学生心理健康教育的需要。

阐述了心理健康的基本理论及其在高职高专教育中的应用，体现系统性、针对性、实用性和可读性的特点。

<<大学生生理健康教育>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 健康与心理健康 第二节 大学生心理健康概述 第三节 大学生心理健康教育第二章 适应与心理健康 第一节 适应心理概述 第二节 大学生的角色与环境变化 第三节 大学生适应的问题与调适第三章 情绪、情感与心理健康 第一节 情绪与情感概述 第二节 情绪、情感与大学生的心理健康 第三节 大学生常见的情绪困扰与调适第四章 挫折与心理健康 第一节 挫折概述 第二节 大学生的心理挫折 第三节 大学生挫折承受力的提高第五章 学习与心理健康 第一节 学习心理概述 第二节 大学生学习现状分析 第三节 大学生学习心理的调适第六章 人际关系与心理健康 第一节 大学生人际关系概述 第二节 大学生人际交往中存在的问题 第三节 大学生人际交往能力的培养第七章 人格与心理健康 第一节 人格心理概述 第二节 大学生的人格现状 第三节 大学生健全人格的塑造第八章 恋爱与心理健康 第一节 爱情心理 第二节 大学生的恋爱心理 第三节 大学生恋爱心理困惑及调适第九章 性心理与性健康教育第十章 网络与网络成瘾第十一章 职业规划与心理健康第十二章 常见精神障碍及神经官能症的调适参考文献

<<大学生生理健康教育>>

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>