

## <<大学生心理健康导引>>

### 图书基本信息

书名：<<大学生心理健康导引>>

13位ISBN编号：9787811145809

10位ISBN编号：7811145804

出版时间：2007-8

出版时间：电子科技大学出版社

作者：孔晓东，揭水平等

页数：261

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>

## <<大学生心理健康导引>>

### 内容概要

《大学生心理健康导引》是一本关于大学生心理健康教育的专著，其主要内容涉及：树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题，大学生自我管理、学习成材、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调试等。本书以链接的形式提供了大量的案例和补充阅读材料。

本书可作为综合大学心理健康教育教材，也可作为高等学校心理学专业、教育学专业等相关专业的教材或教学参考书，又可供广大心理学、社会科学工作者进行教学和科研参考。

## <<大学生心理健康导引>>

### 书籍目录

第一章 心理健康的一般问题第一节 心理健康的含义第二节 心理异常第三节 大学生的心理特点和心理异常的表现第四节 心理健康的评价和心理异常的治疗第二章 大学生学习适应第一节 大学生学习的特点第二节 大学生学习中常见的心理问题及调适第三章 大学生情绪管理与调适第一节 认识情绪第二节 情绪管理与调适的策略和方法第三节 大学生常见情绪障碍的调适第四章 大学生人际关系第一节 大学生人际关系的一般问题第二节 影响大学生人际关系的因素第三节 大学生人际关系常见问题的表现及其心理调适第四节 大学生健康人际关系心理的培养第五章 大学生爱情与性心理第一节 大学生爱情概述第二节 大学生爱情心理第三节 大学生常见恋爱问题及对策第四节 大学生性心理障碍及其自我超越第六章 大学生职业生涯规划第一节 职业生涯规划概述第二节 自我评估第三节 外部环境分析第四节 目标确立第五节 实施策略第七章 大学生心理危机与干预第一节 心理危机及其理论第二节 大学生心理危机的表现第三节 心理危机预警与干预第四节 自杀干预第八章 大学生自我完善第一节 认识自我把握自我第二节 健全人格塑造自我第三节 追求成功实现自我参考文献后记

<<大学生心理健康导引>>

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>