

<<阳光心旅>>

图书基本信息

书名：<<阳光心旅>>

13位ISBN编号：9787811251197

10位ISBN编号：7811251191

出版时间：2012-8

出版时间：中国海洋大学出版社

作者：郑洪利，刘国秋，李逸龙 编

页数：311

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>

## <<阳光心旅>>

### 内容概要

《阳光心旅：大学生心理健康教育》严格按照教育部新近颁布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（以下简称《要求》）编写。

编委会的老师们对《要求》进行了认真的研讨，认真领会《要求》的精神实质和对教学的要求，并在此基础上，对《要求》的内容进行了梳理和细化，使每一部分的内容既符合教学基本要求，又能结合大学生心理成长的实际需要。

## 书籍目录

上篇 心理健康的基础知识第一章 大学生心理健康导论一 心理活动的特点和实质二 了解你自己的内心世界——大学生心理发展的特点三 做一个心理健康的人——大学生心理健康的标准四 美好人生从心开始——大学生心理健康主要因素及心理调适方法第二章 大学生心理咨询一 心理咨询的概念和功能二 大学生心理咨询的意义和特点三 大学生心理咨询的内容与类型第三章 大学生常见心理困惑及应对一 大学生常见的心理问题之情绪篇二 大学生常见的心理问题之适应篇三 大学生常见的心理问题之网络成瘾篇四 大学生常见的心理问题之心理障碍篇五 大学生常见的心理问题之精神障碍篇中篇 了解自我,发展自我第四章 大学生的自我意识与培养一 自我意识概述二 大学生自我意识发展的特点三 大学生自我意识的偏差及其调适四 塑造健全的自我意识第五章 大学生人格发展与心理健康一 人格概述二 大学生的人格特征三 人格发展异常的表现与评估四 大学生人格完善的途径和调适方法下篇 提高自我心理调适能力第六章 大学期间生涯规划与能力发展一 大学生生活的特点及生涯规划二 大学生能力概述及发展目标三 大学期间生涯规划的制订四 学会时间管理第七章 大学生学习心理一 大学生学习特点与心理机制二 大学生学习能力的培养及潜能开发三 大学生常见的学习心理困扰及其调适第八章 大学生情绪管理一 情绪ABC二 大学生情绪面面观三 大学生常见的不良情绪及调适四 情绪管理三部曲第九章 大学生人际交往一 大学生人际交往概述二 大学生人际交往的相关理论及影响因素三 大学生人际交往原则及技巧四 大学生人际交往中的交往心理障碍分析及调适第十章 大学生性心理及恋爱心理一 性心理的发展和大学生性心理的特点二 大学生性心理问题及调适三 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题四 培养健康的恋爱观和择偶观第十一章 大学生压力管理与挫折应对一 压力和挫折概述二 大学生压力和挫折的产生与特点三 压力和挫折对大学生心理的影响四 压力管理与挫折应对第十二章 大学生生命教育与心理危机应对一 生命的意义二 大学生心理危机的表现三 大学生心理危机的预防与干预

<<阳光心旅>>

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>