

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787811381726

10位ISBN编号：7811381729

出版时间：2008-12

出版时间：西南财经大学出版社

作者：倪海

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>

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

《大学生心理健康教育》除绪论外，共分为十一章，内容包括人生与生命、自我意识、健全人格的培养、角色转变、应对挫折、情绪调适、学习与创造力、职业生涯规划、人际沟通与交往、恋爱与性和网络心理，每章设置了“心海拾贝”、“心匙启迪”、“推荐欣赏”等版块，正文中还设有“心理一刻”、“拓展阅读”、“心理测试”等栏目，是一本大学生喜闻乐见的心理健康教材。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

绪论一、健康的定义及心理健康的标准二、大学生心理健康的重要性三、大学生心理健康教育的主要内容四、大学生心理健康教育的途径第一章 感受人生珍爱生命第一节 人的毕生发展一、胎儿期心理发展二、儿童期心理发展三、青少年期心理发展四、成人以后的心理发展五、埃里克森的毕生发展理论第二节 感受世界一、感知客观世界二、体验主观世界第三节 感恩生命一、生命概述三、学会感恩二、面对死亡第二章 认识与完善自我第一节 自我意识概述一、自我意识的涵义二、自我意识的成分三、自我意识的功能四、自我意识的分类五、自我意识的发展阶段第二节 自我意识的误区一、自卑心理二、自负心理三、自我中心四、过分从众心理五、逆反与放纵六、自我效能感缺失第三节 大学生自我意识的成长一、大学生自我意识的特点二、大学生自我意识的类型三、影响大学生自我意识成长的因素四、大学生自我意识的培养第三章 塑造个性健全人格第一节 人格概述一、人格的构成二、人格的特征三、人格的类型第二节 健全人格与人格障碍一、健全人格的标准二、人格障碍三、人格测量的方法第三节 大学生健全人格的培养一、影响大学生人格成长的因素二、大学生的人格特点三、大学生健全人格的塑造第四章 适应环境转变角色第一节 适应概述一、适应的涵义二、适应的影响因素三、适应的过程四、适应的方式五、适应的作用第二节 大学生的适应不良一、大学生适应不良的表现二、大学生适应不良的原因三、大学生适应的任务和要求第三节 大学生适应不良的调适一、成功地完成角色转变二、学会积极地接纳自己三、合理地制定目标四、建立良好的人际关系五、学会自我管理六、寻求心理咨询第五章 应对挫折培养意志力第一节 挫折概述一、挫折的涵义二、挫折的两面性三、挫折产生的原因四、挫折的外部表现第二节 大学生的心理挫折一、就业挫折二、学习挫折三、交往挫折四、恋爱挫折五、家庭的挫折第三节 大学生心理挫折的应对一、正确认识挫折二、学会正确归因三、调整抱负水平四、培养意志力第六章 调节与管理情绪第一节 情绪概述一、情绪的涵义二、人类的基本情绪三、情绪的功能四、影响情绪的因素五、与情绪相关的理论第二节 大学生情绪的特点及主要问题一、大学生情绪的特点二、大学生主要情绪问题及其产生原因第三节 大学生情绪的调适一、提高自我认识二、加强行为训练三、培养情绪智力第七章 学会学习发展创造力第一节 学习概述一、学习的涵义二、人类学习的特征三、学习的重要性四、学习的理论第二节 学习能力的培养一、发展智力与创造力二、遵循记忆规律三、培养科学的学习方法第三节 大学生主要学习问题及调节方法一、学习适应不良二、学习动力不足三、学习动机过强四、学习过度焦虑五、学习过度疲劳第八章 职业生涯规划第一节 职业生涯规划概述一、职业生涯的涵义二、人的职业生涯历程三、影响职业生涯的因素四、职业生涯规划的意义五、职业生涯规划的理论第二节 大学生职业生涯规划的主要问题一、职业生涯规划理念尚未在大学教育中普及二、大学生职业规划的自主性不强三、大学生的自我定位不准确四、大学生对社会环境的认识不准确五、大学生在职业选择中的决策不当第三节 大学生职业生涯规划设计一、大学生职业生涯规划的原则二、大学生职业生涯规划的步骤第九章 改善沟通促进人际交往第一节 人际交往概述一、人际交往的重要性二、人际交往的发展阶段三、人际吸引的影响因素四、人际交往的途径第二节 促进人际交往的原则与策略一、人际交往的基本原则二、人际交往中的心理效应三、人际冲突及解决第三节 大学生人际交往的障碍及调节一、社交心理偏差二、人际羞怯三、社交恐惧第十章 管理爱情调适性心理第一节 爱情概述一、爱情理论二、爱情中的心理效应第二节 大学生恋爱中的问题及其调适一、大学生恋爱的影响因素二、大学生恋爱的特点三、大学生恋爱中的问题四、培养爱的能力第三节 大学生性心理调适一、性的概念二、性心理的发展三、大学生性心理的影响因素四、大学生常见性行为及心理调适五、女大学生性心理调适第十一章 驾驭网络远离网瘾第一节 网络是把“双刃剑”一、网络的积极效应二、网络的消极效应第二节 大学生主要网络心理问题及应对一、大学生主要网络心理问题二、大学生网络心理问题产生的原因三、大学生网络心理问题的应对第三节 大学生网络成瘾问题及应对一、网络成瘾的原因二、网络成瘾的表现和判断三、网络成瘾的预防与克服参考文献

<<大学生心理健康教育>>

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>