

<<青年心理健康十五讲>>

图书基本信息

书名：<<青年心理健康十五讲>>

13位ISBN编号：9787301112434

10位ISBN编号：7301112432

出版时间：2006-11

出版时间：北京大学出版社

作者：樊富珉

页数：346

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>

## <<青年心理健康十五讲>>

### 内容概要

大学是一个能够实现人梦想的地方。

四年时光虽然短暂，但对人一生的发展却具有决定性的影响。

心理学家的研究证明，大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期，两大任务并驾齐驱、缺一不可。

自我发展涉及的领域很宽，包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等，重视的是个人全面、健康而均衡的发展。

而心理健康则是这一切发展的前提和保证。

本书是名家通识讲座书系之一，是一部关于青少年心理健康的实用专著，内容涉及心理健康与人生发展、心理健康标准纵横谈、塑造健康的自我形象、情商与情绪管理、情商与情绪管理等，适合青少年教育工作者参考学习。

<<青年心理健康十五讲>>

作者简介

樊富珉，1953年出生于上海市。

现为清华大学教育研究所心理学教授、博导。

任中国心理卫生协会常务理事、中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会副主任委员，中国社会心理学会常务理事、北京社会心理学会副理事长，大学生心理咨询专业委员会主任委员。

研究专长：心理健康与心

## &lt;&lt;青年心理健康十五讲&gt;&gt;

## 书籍目录

《名家通识讲座书系》总序 本书系编审委员会前言第一讲 心理健康与人生发展 一 时代发展呼唤心理健康 二 社会变革影响心理健康 三 青年成长需要心理健康 四 人才培养离不开心理健康第二讲 心理健康标准纵横谈 一 科学整全的健康观 二 心理健康的内涵与标准 三 青年学生心理健康的标准 四 正确把握心理健康的标准 五 影响心理健康的各类因素第三讲 塑造健康的自我形象 一 良好的自我形象是成功的基础 二 关于自我发展的渐成说 三 自我形象与心理健康的关系 四 完善自我的有效方法 五 悦纳自我与超越自我第四讲 情商与情绪管理 一 情商EQ与人生 二 情绪健康与成熟的标准 三 青年期常见情绪困扰 四 管理情绪提高情商第五讲 逆商与挫折应对 一 逆商AQ新概念 二 挫折及其产生过程 三 挫折反应与防卫机制 四 提高挫折承受力第六讲 培养良好的个性 一 解析人的个性 二 影响性格形成的因素 三 性格决定命运吗 四 个性优化的策略与方法第七讲 现代学习与心理健康 一 现代学习观念的转变 二 影响学习活动效能的因素 三 心理健康与学习的关系 四 克服学习障碍的策略 五 努力提高学习能力第八讲 人际关系的建立与调适 一 人际关系的建立与发展 二 人际吸引的秘密 三 影响人际关系的心理效应 四 建立良好人际关系的原则 五 改善人际关系常用的技术第九讲 人际沟通与冲突管理 一 沟通对个人发展的意义 二 不同类型的沟通 三 沟通的过程及特点 四 人际冲突来源及其管理 五 做一个沟通的赢家第十讲 谈情说爱与心理健康 一 爱情的心理学研究 二 恋爱过程与男女差异 三 大学生的恋爱与成长 四 恋爱中的九大心理困扰 五 主动提高自身爱的能力第十一讲 知性论性话心理健康 一 性的本质及对人的影响 二 大学生性心理的发展 三 性心理异常及其原因 四 维护性健康的途径 五 勇敢应对性骚扰第十二讲 描绘职业生涯发展蓝图 一 什么是职业生涯规划 二 舒伯的生涯发展学说 三 青年职业生涯发展的困惑 三 职业生涯规划的内容与模式 四 大学四年如何做好生涯规划第十三讲 有效的时间管理 一 时间管理及其意义 二 你是否善用时间 三 时间管理中常见的问题 四 有效管理时间的技巧第十四讲 学会与压力共处 一 压力与心身疾病 二 压力与失眠 三 压力自我管理策略 四 压力应对具体方法第十五讲 识别与预防心理障碍 一 心理问题及其鉴别 二 常见心理困扰及障碍 三 识别与关注抑郁症 四 珍爱生命预防自杀 五 心理咨询与心理治疗

<<青年心理健康十五讲>>

编辑推荐

《青年心理健康十五讲》是名家通识讲座书系之一，是一部关于青少年心理健康的实用专著。适合青少年教育工作者参考学习。

<<青年心理健康十五讲>>

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>