

<<大学生心理健康教育新编>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育新编>>

13位ISBN编号：9787305104190

10位ISBN编号：7305104191

出版时间：2012-8

出版时间：南京大学出版社

作者：汪元宏 编

页数：275

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新编>>

### 内容概要

《高等院校“十二五”规划教材：大学生心理健康教育新编》由三编共10章组成。

第一编关爱自我、学海扬帆（第一至第三章），主要论述了大学生心理发展的特点、大学生心理健康的一般状况和影响大学生心理健康的主要因素；大学生常见心理疾病的调适与咨询；大学生常见心理困惑及异常心理。

通过本部分的学习，旨在使学生了解心理健康的标准及意义，了解异常心理的表现，树立正确的心理健康观念。

第二编审视自我、修炼人格（第四至第五章），分别论述了大学生的自我意识与培养以及大学生人格发展与心理健康。

本部分旨在使学生了解并掌握自我意识发展的特点，能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差及原因，并能够对其进行调适，建立自尊、自信的自我意识；使学生了解人格的基本知识、当代大学生的人格特征和自我人格发展状况，掌握大学生常见人格缺陷的表现、形成原因及调适方法。

第三编自我调适、应对危机（第六至第十章），论述了大学期间生涯规划及能力发展、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往以及大学生生命教育与心理危机应对。

本部分旨在使学生对自己的大学生涯进行规划，有目的地安排、自己的时间，以更好适应大学生活，获得自我发展；了解大学生学习心理障碍的表现及成因，学会调适学习心理障碍，使自己拥有良好的学习心理状态；掌握情绪调适的方法，自主调控情绪，保持良好的情绪状态；理解影响大学生人际交往的因素，掌握基本的交往原则和技巧，了解人际关系障碍的类型及调适方法，增强人际交往能力；尊重生命，珍爱生命，帮助大学生识别心理危机的信号，掌握初步的干预方法，预防心理危机，维护生命安全。

《高等院校“十二五”规划教材：大学生心理健康教育新编》可作为高校大学生心理健康教育课的教材，也可作为，大学生和青年朋友的自学参考书，还可供高校班主任、辅导员和家长以及教育学、心理学和其他学科参考。

## <<大学生心理健康教育新编>>

### 书籍目录

第一编 关爱自我 学海扬帆第一章 大学生心理健康导论第一节 心理活动的特点和实质第二节 大学生心理发展的一般特点第三节 大学生心理健康的一般状况第四节 大学生心理健康的标准第五节 影响大学生心理健康的主要因素第二章 大学生常见心理疾病的调适与咨询第一节 大学生常见心理疾病与自我调适第二节 心理咨询的概念和功能第三节 大学生心理咨询的理论第四节 大学生心理咨询的方法第三章 大学生常见心理困惑及异常心理第一节 大学新生的心理冲突与调适第二节 大学生考试焦虑的致因与调适第三节 大学生恋爱的心理误区及其调适第四节 大学生失眠的心理原因及对策、第五节 大学生不良网络行为的心理原因及调适第六节 大学生择业的心理矛盾及其调适第二编 审视自我 修炼人格第四章 大学生的自我意识与培养第一节 自我意识概述第二节 大学生自我意识的发展过程及特点第三节 大学生常见的自我意识偏差及其调适第五章 大学生人格发展与心理健康第一节 人格概述第二节 大学生的人格特征第三节 人格发展异常的表现及原因分析第四节 大学生人格完善的途径和调适方法第三编 自我调适 应对危机第六章 大学期间生涯规划及能力发展第一节 大学生活的特点及生涯规划第二节 大学生能力概述及自我探索第三节 大学期间生涯规划的制定第四节 学会时间管理第七章 大学生学习心理第一节 大学生学习特点与心理机制第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发第三节 大学生学习方面常见的心理问题及其调适第八章 大学生情绪管理第一节 情绪概述第二节 大学生情绪特点及其影响第三节 大学生健康情绪的培养第四节 大学生常见不良情绪及调适.....

<<大学生心理健康教育新编>>

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>