第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康的维护与调适>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康的维护与调适>>

13位ISBN编号：9787312030772

10位ISBN编号：7312030777

出版时间：2012-8

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：刘新民，李珑　主编

页数：309

字数：392000

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

内容概要

《普通高等学校“十一五”规划教材·心理学创新系列教材：大学生心理健康的维护与调适》以促进青年大学生成才为目标，根据青年学生心理发展的特点和需要，从大学生的角度进行健康心理学的论述，通过分析青年大学生们在心理发展方面存在的普遍性问题，阐述了当大学生遇到自我认知、情绪、学习、人际关系、人格成长、恋爱和择业等问题时应该具备和掌握的心理健康知识。
文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏等，增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

《普通高等学校“十一五”规划教材·心理学创新系列教材：大学生心理健康的维护与调适》适合大学生、广大青年朋友、学校教师、青年教育工作者和家长阅读，既可作为心里卫生读物、高校心理健康教育教材，也可用作大学生心理健康教育研究和工作的参考资料。

<<大学生心理健康的维护与调适>>

书籍目录

第2版前言
第一章 绪论
第一节 心理健康的意义
第二节 心理健康的概念
第三节 大学生健康心理学的任务
第四节 心理健康问题的解决途径
第五节 心理健康调适的基本方法
第二章 自我意识与心理健康
第一节 自我意识概述
第二节 大学生自我意识的常见问题
第三节 大学生自我意识的心理调适
第三章 情绪管理与心理健康
第一节 情绪概述
第二节 大学生常见的情绪困扰
第三节 大学生情绪调控的方法
第四章 人格与心理健康
第一节 人格概述
第二节 大学生常见的人格缺陷及其调适
第三节 大学生健康人格的培养与塑造
第五章 道德与心理健康
第一节 道德概述
第二节 当代大学生的道德现状
第三节 大学生健康道德的培养
第六章 恋爱与心理健康
第一节 爱情概述
第二节 大学生的恋爱
第三节 大学生恋爱心理困扰
第四节 大学生爱的能力培养
第七章 性心理与心理健康
第一节 性心理概述
第二节 大学生常见的性困惑
第三节 大学生常见的性偏离行为
第四节 大学生健康性心理的维护与调适
第八章 生活习惯与心理健康
第一节 生活习惯概述
第二节 进食
第三节 睡眠
第四节 锻炼
第五节 娱乐
第六节 烟酒嗜好
第七节 其他成瘾行为
第八节 良好生活习惯的培养
第九章 学习与心理健康
第一节 大学的学习生活
第二节 大学生常见学习心理问题与调适

第三节 大学生健康学习心理的培养
第十章 人际交往与心理健康
第一节 大学生人际交往概述
第二节 人际交往的规律与技巧
第三节 大学生人际交往问题与调适
第四节 健康人际交往心理的培养
……
第十一章 职业生涯与心理健康
第十二章 压力管理与心理健康
第十三章 心理障碍及其防治
第十四章 自我心理测评
第十五章 自我心理治疗
参考文献
后记

编辑推荐

与国内同类教材相比较，《普通高等学校“十一五”规划教材？
心理学创新系列教材：大学生心理健康的维护与调适》的主要特色是从大学生的角度，而不是从心理健康工作者的角度对健康心理学进行论述，突出内容的科学性、实用性和实践性，借鉴国外教材的做法，力求形式活泼，使大学生喜欢，如案例引出主题、丰富多彩的专栏、典故和个案分析等，增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

第一图书网, tushu007.com

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