<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787501954599

10位ISBN编号：7501954593

出版时间：2006-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王天口

页数：168

字数：209000

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>>

内容概要

生活中的每一个人，承担着各自的社会责任，随着社会不断变革，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系也会发生这样那样的变化，由此引发的各种心理问题也会日益突出。

我们针对职业院校大学生学习、生活的现状，选择了适应性、情绪调节、学习心理、人际关系、职业生涯、情感、网络等几个困扰大学生心理健康发展的主要问题，从心理学角度进行了分析和指导，并安排了部分活动和作业。

真心希望这本书能帮助同学们解决一点实际问题，用科学的知识、观念和方法指导自己的学习与生活，顺利度过难忘的大学时期，胸有成竹地踏上工作岗位，顺利地走向职业生涯。

愿心理健康课程在同学们心里留下难忘的印象。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

第一章 健康心理学基础 第一节 健康心理学的发展与研究 第二节 心理健康的界定 第三节 职业院校大学生身心发育特征第二章 情绪调节 第一节 情绪的性质 第二节 大学生情绪的特点及情绪困扰 第三节 大学生情绪的自我控制第三章 学习心理与创造性思维 第一节 学习的性质、分类及一般规律 第二节 常见的学习心理问题及调适 小知识：记忆的分类 第三节 培养创造性思维 进步阶梯：学习为生存之道，终身学习是现代人的标志第四章 人际关系 第一节 大学生人际关系及其交往特点 第二节 人际交往的基本理论与原则 第三节 交往能力的提高与人际关系的改善第五章 友谊与爱情 第一节 友谊的获得与培养 第二节 爱情 第三节 培养爱的能力 第四节 大学生的性心理与性健康的维护第六章 网络与心理健康 第一节 网络与大学生 第二节 网络心理障碍与心理调适第七章 职业生涯规划 第一节 职业及相关内容介绍 第二节 职业的规划 第三节 职业的选择 小知识：什么是职业生涯规划

<<大学生心理健康>>

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>