

<<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：9787508467986

10位ISBN编号：7508467981

出版时间：1970-1

出版时间：水利水电出版社

作者：刘庆明 主编

页数：259

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

本书讲述大学生的心理健康，与一般的心理健康教材相比，本书具有前瞻性、针对性、操作性、内容深入浅出、形式活泼多样、信息载体丰富等特色。

全书共12章，内容包括：心理健康概述、心理适应、自我意识、学习辅导、人际关系、恋爱与性、绿色网络、职业生涯规划、情绪管理、挫折应对、珍爱生命、自杀危机及其心理干预。

本书是高职高专院校的教材，也可供本科、中职院校的师生学习参考。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

前言第一章 心理健康概述 第一节 关于心理健康 第二节 心理健康的标准 第三节 积极维护大学生心理健康第二章 心理适应 第一节 环境“心”适应 第二节 角色适应第三章 自我意识 第一节 关于自我意识 第二节 大学生的自我意识 第三节 认识自我与接纳自我第四章 学习辅导 第一节 高职生的学习 第二节 高职院校的技能学习 第三节 学习的心理误区及其调适 第四节 学习能力的培养第五章 人际关系 第一节 人际关系的含义 第二节 人际交往的原则及其理论 第三节 人际关系常见的困扰及其调试 第四节 提高人际吸引力第六章 恋爱与性 第一节 关于爱情 第二节 大学生的恋爱 第三节 恋爱心理困扰 第四节 大学生的性心理第七章 绿色网络 第一节 网络与大学生 第二节 大学生网恋 第三节 大学生网络心理素质的培养第八章 职业生涯规划 第一节 生涯规划与人生发展 第二节 霍兰德的生涯规划理论 第三节 大学生生涯规划第九章 情绪管理 第一节 情绪及对入的影响 第二节 大学生情绪特点及常见问题 第三节 情绪管理第十章 挫折应对 第一节 挫折的含义 第二节 大学生常见的挫折 第三节 大学生耐挫能力的培养第十一章 珍爱生命 第一节 保持健康的生活方式 第二节 感悟生命的美好 第三节 提升生命的意义和价值 第四节 保持平和的心态第十二章 自杀危机及其心理干预 第一节 自杀危机 第二节 自杀危机干预 第三节 自杀者亲友的危机干预参考文献

<<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>