

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787560177311

10位ISBN编号：756017731X

出版时间：2011-9

出版时间：吉林大学出版社

作者：梅宪宾

页数：296

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>>

内容概要

为了适应大学生心理健康教育的需要，我们组织长期从事相关教学实践的学者，在吸收国内外关于大学生心理健康教育的理论和实践成果的基础上，针对大学生的心理活动特点，结合我们的教育实践，编写了这本《大学生心理健康教育》，适合用作独立学院、大中专院校等大学生心理健康教育的课程教材。

本书深入浅出地阐述了大学生常见的心理问题，通俗易懂、案例生动，针对性强、涵盖面广，几乎囊括了大学生从入校到毕业可能遇到的各种心理问题，同时某些章节附有相应的心理测试和思考题，供同学们自我了解和进一步阅读学习，具有较强的可理解性、可操作性和教育性，适合在校大学生、教师阅读学习。

大学生能够借助本书自我学习、自我教育、自我管理、自我调节；教师阅读可以进一步了解大学生常见的心理问题和心理健康教育方法，提高自身的教育教学技巧。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康概述

第一节 大学生心理健康的标准

- 一、健康的内涵
- 二、心理健康的内涵
- 三、心理的亚健康状态
- 四、大学生心理健康标准

第二节 大学生心理健康教育的意义、目标和途径

- 一、大学生心理健康教育的概念和特点
- 二、大学生心理健康教育的意义
- 三、大学生心理健康教育的目标
- 四、大学生心理健康教育的内容和途径

第三节 大学生心理健康的自我维护

- 一、心理健康自我维护的内涵和理论基础
- 二、大学生心理健康自我维护的基本要求和意义
- 三、大学生心理健康自我维护的基本方法

第四节 认识心理咨询

- 一、心理咨询的含义
- 二、大学生心理咨询的内容
- 三、大学生心理咨询的原则
- 四、大学生心理咨询的一般过程

第二章 大学新生的心理适应

第一节 大学生活与新生心理适应

- 一、大学生活的特点
- 二、大学新生常见的心理适应问题

第二节 大学新生心理适应问题产生的原因

- 一、大学生的心理发展特点
- 二、大学阶段发生的转变

第三节 大一新生心理适应的基本方法

- 一、正视客观现实, 调整心态, 过好大学新生活
- 二、正确认识周围环境, 融入校园生活
- 三、主动转变学习方法, 提高学习能力
- 四、参加学生社团, 从高年级同学那里学习调适经验
- 五、正确运用心理调适方法

第三章 大学生自我意识的发展与完善

第一节 自我意识概述

- 一、自我意识的概念
- 二、自我意识的性质与作用
- 三、自我意识的形成与发展

第二节 大学生自我意识的发展与特点

- 一、大学生自我意识的发展
- 二、大学生自我意识发展的特点及影响因素

第三节 大学生自我意识的完善

- 一、健全的自我意识的标准
- 二、完善大学生自我意识的途径

第四章 大学生的人际交往

<<大学生心理健康教育>>

第一节 大学生人际交往及其影响因素

- 一、人际交往的含义和基本过程
- 二、大学生的人际交往关系
- 三、影响大学生人际交往的因素

第二节 大学生人际交往中常见的心理问题

- 一、大学生人际交往中常见的认知中的偏差
- 二、大学生人际交往中常见的心理问题及调适

第三节 大学生人际交往的原则与技巧

- 一、人际交往的一般原则
- 二、人际交往的特点与技巧

第五章 大学生的爱情心理

第一节 爱情概述

- 一、爱情的含义

.....

第六章 大学生的情绪管理

第七章 大学生的心理挫折及应对

第八章 大学生的心理危机与干预

参考文献

<<大学生心理健康教育>>

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>