

<<新编大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787561126813

10位ISBN编号：7561126816

出版时间：2004-9

出版时间：大连理工大学出版社

作者：于国权，刘君涛 主编

页数：259

字数：375000

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>

<<新编大学生心理健康>>

内容概要

《新编大学生心理健康（应用本科适用）》是新世纪高等职业教育教材编审委员会组编的基础类课程规划教材之一。

大学阶段是青年学生个性形成的关键时期，也是其个性心理转折的关键时期。面对因科技进步、经济全球化以及体制变革多重因素引致的市场经济的迅速推进这样一个竞争日趋激烈的社会环境，如何培养青年学子的健康心态，以应对日趋严峻的挑战，乃是当前高等教育需要履行的最为重要最为迫切的职责和义务，也是我们的高等教育过程能给予当代大学生的最好的礼物。

基于这样的考虑，我们组织了编委会部分院校的一线教师编写了这部《新编大学生心理健康》教材，旨在给予我们的莘莘学子们一种他们乐于接受的客观全面的人生健康指导。

<<新编大学生心理健康>>

书籍目录

第一篇 健康综述篇 健康与心理健康 健康新概念 大学生具有哪些心理特点 大学生心理健康的标准 大学生心理问题及其症状 大学生心理健康现状 大学生心理问题主要表现在哪几个方面 大学生心理障碍的主要症状 大学生心理健康的培养 影响大学生心理健康的因素 强化心理健康意识 心理健康的自我调适 测试量表第二篇 环境适应篇 认识大学新环境 你知道什么是适应吗 走进象牙塔的困惑和迷茫 积极适应新环境 怎样适应大学的生活 如何适应新的学习环境 怎样处理各种人际关系 怎样正确评价和认知自我 经济上有压力怎么办 测试量表第三篇 自我意识篇 认识自我 什么是自我意识 你是一个什么样的人 你为什么会成为这样的人 接受自我 你對自己满意吗 你想成为一个什么样的人 完善自我 你能改变自己吗 你能把握自己吗 你能成为什么样的人 测试量表第四篇 学习成才篇 高等职业教育学习的特点 我们为什么要学习 怎样认识高等职业教育 高职学习与其他时期的学习有何不同 怎样才能顺利完成高职教育的学习任务 克服学习障碍 不愿意学习怎么办 怎样提高自己的学习能力 测试量表第五篇 人际交往篇 什么是友谊 友谊对人生意味着什么 “哥们儿义气”不是友谊 人生难得是“诤友” 网上交友能获得真正的友谊吗 人际交往的障碍及其形成原因 嫉妒, 友谊的冰霜 恐惧, 交往的屏障 猜疑——友谊之树的蛀虫 以自我为中心, 让你失掉交往魅力 大学生为什么会出现人际交往的障碍 人际交往的原则与技巧 交友切莫见利忘义 交友要做到“言必信, 行必果” 交友之道贵在“亲密有间” 宽容——人生最大的美德 如何让别人喜欢你 测试量表第六篇 恋爱心理篇 正确理解与认知爱情 问世间情为何物, 直教人生死相许 大学生应树立怎样的恋爱观 哪个少女不怀春, 哪个少男不钟情 特别的爱只能给特别的你 克服恋爱中的心理障碍 怎样认识一见钟情 吃醋者的爱是真的爱吗 恋人脾气与你不同怎么办 “内热外冷”是何故 大学生恋爱的成功率有多高 爱情是不可决的堤 爱情挫折及其调适 爱情鸟, 飞走了怎么办 “不懂道理”的人是何故 怎样从单相思中解脱出来 测试量表第七篇 情绪情感篇 情绪与情感的认知 情绪、情感与感情是一回事吗 何为情商 情感与情绪的调节 怎样进行应激的调适 怎样应对挫折 怎样控制不良情绪 情绪情感的培养 大学生情绪情感的特点 怎样培养积极的情绪情感 测试量表第八篇 个性完善篇 个性心理结构的认知 气质, 心理活动的动力特征 性格, 个性差异的最鲜明表现 能力——活动成功的最基本的个性条件 不良个性的克服 如何克服不良性格 怎样调适人格障碍 个性的完善 个性发展的影响因素 个性培养的目标 如何培养良好的个性 测试量表第九篇 求职择业篇 职业的选择与设计 什么职业适合你 大学生职业设计的误区及矫正 大学生怎样进行职业设计 求职的准备 求职前应做好哪些思想准备 求职前应做好哪些心理准备 求职前的物质准备有哪些 面试的技巧 面试的准备及其注意事项 怎样获得用人单位的青睐 面试时怎样让心情放松一些 怎样回答面试中常问的问题 面试后应注意的事项 步出求职中的心理误区 怎样正确看待不如意的工作 求职中存在哪些心理误区 测试量表

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>