

<<大学生心理健康教育导论>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育导论>>

13位ISBN编号：9787562935605

10位ISBN编号：7562935602

出版时间：2011-8

出版时间：武汉理工大学出版社

作者：叶茂，吴海银，陈坚 主编

页数：230

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导论>>

### 内容概要

叶茂、吴海银、陈坚主编的《大学生心理健康教育导论》的编写立足于目前大学生心理健康教育的现状，从实际出发，按照大学生成长发展的时间顺序，介绍大学生自我意识、情绪管理、学习心理、人际交往、恋爱心理、人格健全、压力管理、职业生涯规划、心理咨询与治疗等知识。

全书遵循“预防为主，矫治为辅，发展第一”的基本原则，沿着“心理学基本知识——心理问题调适——心理素质优化”的基本思路，较好地将心理健康教育的预防、矫治、发展三大功能与目标有机地结合在一起。

全书写作风格清新淡雅、通俗易懂，具有一定的可读性和趣味性。

本书既可以作为大学生心理健康教育课程和讲座的教学用书，又可以作为大学生的自学读本，还可以作为广大教育工作者开展教育教学、科学研究和自学的参考资料。

## <<大学生心理健康教育导论>>

### 书籍目录

#### 绪论 幸福人生从“心”开始——心理健康概述

##### 案例导入

##### 第一节 心理健康解读

##### 第二节 大学生心理发展特点及常见问题

##### 第三节 促进大学生心理健康的策略

##### 知识链接

#### 第一章 “认识你自己！”

##### ——自我意识与心理健康

##### 案例导入

##### 第一节 自我意识解读

##### 第二节 大学生自我意识中常见的心理问题及调适

##### 第三节 大学生自我意识完善的策略

##### 知识链接

#### 第二章 做情绪的主人——情绪管理与心理健康

##### 案例导入

##### 第一节 情绪及情绪管理解读

##### 第二节 大学生常见的情绪问题及调适

##### 第三节 大学生情绪优化的策略

##### 知识链接

#### 第三章 学会科学高效地学习——学习心理与心理健康

##### 案例导入

##### 第一节 学习心理解读

##### 第二节 大学生学习中常见的心理问题及调适

##### 第三节 促进大学生科学高效学习的策略

##### 第四节 大学生创造性学习

##### 知识链接

#### 第四章 品味交往的快乐——人际交往与心理健康

##### 案例导入

##### 第一节 人际交往解读

##### 第二节 大学生人际交往中常见的心理问题及调适

##### 第三节 优化人际关系的策略

##### 知识链接

#### 第五章 走出情感的困惑——恋爱心理与心理健康

##### 案例导入

##### 第一节 恋爱心理解读

##### 第二节 大学生恋爱的特点1

##### 第三节 大学生恋爱中常见的心理问题与调适

##### 第四节 培养健康成熟的恋爱心理和行为

##### 知识链接

#### 第六章 塑造健全的人格——人格心理与心理健康

##### 案例导入

##### 第一节 人格解读

##### 第二节 大学生常见的人格缺陷

##### 第三节 大学生人格完善的策略

##### 知识链接

## <<大学生心理健康教育导论>>

### 第七章 给自己的心理减压——压力应对与心理健康

#### 案例导入

#### 第一节 压力的本质与特征

#### 第二节 压力的作用

#### 第三节 压力应对的策略与干预

#### 知识链接

### 第八章 笑迎职场好人生——求职心理与心理健康

#### 案例导入

#### 第一节 大学生求职择业的心态与特点

#### 第二节 大学生求职择业过程中常见心理问题及调适

#### 第三节 培养良好就业心态的策略

#### 知识链接

### 第九章 扫除心理障碍的阴霾——心理障碍防治与心理健康

#### 案例导入

#### 第一节 大学生心理障碍解读

#### 第二节 常见心理障碍的治疗及调适

#### 第三节 心理危机干预及自杀预防

#### 知识链接

### 第十章 关爱这些人群——女生、“特保儿”、贫困生的心理保健

#### 案例导入

#### 第一节 女生的心理特点及心理保健

#### 第二节 贫困生的心理特点及心理保健

#### 第三节 “特保儿”的心理特点及心理保健

#### 知识链接

#### 参考文献

<<大学生心理健康教育导论>>

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>