第一图书网, tushu007.com

<<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：9787562935834

10位ISBN编号：7562935831

出版时间：2011-9

出版时间：武汉理工大学出版社

作者：李进宏 编

页数：208

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

内容概要

《普通高等教育“十一五”国家级规划教材：大学生心理健康教育（第2版）》以关注大学生心理，使大学生在一定程度上成为自己的心理学家为宗旨，由三大板块内容构成：一是概要介绍了心理学基本理论、基本知识和心理健康的基础知识：二是分析了大学生身心发展的特点，引导大学生了解自我、发展自我；三是分析了大学生易出现的心理问题，如学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱心理及性心理，为大学生提供了健康人格塑造的实用策略和方法，帮助大学生提高自我心理调适能力。为了增强知识运用的可操作性和阅读的趣味性，本书在叙述过程中插入案例分析和相关心理测量、心理实验，既适合课程讲授，也方便开展课堂活动、进行小组讨论及角色扮演等。
《普通高等教育“十一五”国家级规划教材：大学生心理健康教育（第2版）》既可作为高校必修课“大学生心理健康教育”的配套教材，也非常适合大学生自学，用心理健康的基本知识指导自己的生活实践。

书籍目录

第一章　心理学的基本理论第一节　心理和心理学一、心理的概念二、心理学的产生与发展第二节　心理过程一、感觉和知觉二、记忆三、思维四、注意第三节　个性心理一、个性二、气质三、性格四、能力第二章　大学生的身心发展第一节　大学生的生理特点一、大学生身体形态发育的特点二、神经系统三、生殖系统四、内分泌系统第二节　大学生的心理特点一、大学生心理的一般特点二、大学生心理发展的矛盾与冲突第三节　影响大学生身心发展的因素一、遗传素质二、早期经历与个人成长史三、教育与环境第三章　自我意识第一节　自我意识概述一、自我意识的概念二、自我意识的结构三、自我意识的产生与发展第二节　大学阶段自我意识的发展一、大学阶段自我意识的发展过程二、大学阶段自我意识的发展特点三、自我意识发展与健康人格的形成第三节　大学生的自我调适一、认识自我二、悦纳自我三、超越自我第四章　健全人格的塑造第一节　人格概述一、人格的定义二、人格结构第二节　人格的形成和发展一、弗洛伊德的人格生物发展模式二、艾里克森的心理社会期发展模式三、罗杰斯的自我完善发展模式第三节　气质与性格一、气质二、性格第四节　健康人格的塑造一、人格健康的标准二、常见的人格障碍三、大学生常见的人格缺陷及调节四、健全人格的塑造五章　情绪管理第一节　情绪管理概述一、情绪概述二、情绪管理及其意义第二节　情绪管理的心理机制一、不良情绪源于不合理的认知二、日常生活中常见的不合理认知第三节　情绪管理的原则和方法一、保持良好情绪的基本原则二、情绪管理的常用方法三、常见的情绪困扰及调适第六章　大学生的学习心理第一节　大学学习一、大学学习的实质与特性二、学习理论概述三、大学学习的基本特点第二节　大学生学习不良的现状与原因分析一、学习动力缺乏二、学习动机过强三、不良情绪四、学习疲劳五、习惯性自暴自弃六、记忆力减退七、注意力不集中八、学习意志缺乏第三节　大学重点课程的学习方法指导一、数学的学习指导二、外语的学习指导三、专业课的学习指导第七章　人际关系心理第一节　人际关系概述一、大学阶段人际关系的类型和特点二、人际关系在大学生活中的意义三、交往需要的有限性第二节　影响人际交往的因素一、熟悉与人际吸引二、个人特征与人际吸引三、相邻、相似、互补与人际吸引第三节　人际关系的演变轨迹一、人际关系的发展阶段二、人际关系的破裂第四节　建立良好人际关系的具体策略一、重视建立良好的第一印象二、遵守交际的基本原则三、掌握正确的沟通方式四、维持友情五、学会批评六、调适交往中的不良心理第八章　大学生的恋爱心理第一节　爱情的本质一、众说纷纭话爱情二、心理学家眼中的爱情三、爱情的发生发展及本质特性第二节　大学生的恋爱一、恋爱的感觉二、大学生恋爱心理的发展过程三、大学生恋爱特点第三节　大学生恋爱心理的调适一、当前大学生恋爱存在的主要问题二、树立正确的恋爱观三、发展健康的恋爱行为四、学会拒绝爱第九章　大学生性心理第一节　性心理概述一、科学健康的性观念二、性心理的产生与发展第二节　大学生的性困惑及其调适一、大学生的性困惑二、严肃对待同居三、正确认识手淫四、防范性骚扰第三节　青春期的性道德一、国外性教育对我们的启示二、自觉遵守性道德第十章　大学生健康心理塑造第一节　当代大学生心理健康现状一、心理健康的含义二、心理健康标准三、大学生心理健康问题的主要表现第二节　大学生心理健康的自我维护一、积极做好自我调节二、大胆寻求外部支持第三节　保持心理健康的途径和方法一、掌握一定的心理卫生知识二、树立符合实际的奋斗目标三、保持情绪的稳定与乐观四、创造良好的人际环境五、正确对待挫折参考文献后记

编辑推荐

《普通高等教育“十一五”国家级规划教材：大学生心理健康教育（第2版）》的特点在于紧密结合大学生生活实际，分析了大学生身心发展的特点和在学习、恋爱、人际交往等过程中易出现的心理问题，为大学生提供了情绪管理、健康人格塑造的实用策略和方法，引导大学生正确认识性心理，树立正确的恋爱观，自觉遵守性道德；同时在叙述过程中插入案例分析和相关知识链接，增加了知识运用的可操作性和阅读的趣味性。
本书既适合作为高校必修课“大学生心理健康教育”的配套教材，也非常适合大学生自学，用心理健康的基本知识指导自己的生活实践。

第一图书网, tushu007.com

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