

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787564106836

10位ISBN编号：7564106832

出版时间：2006-12

出版时间：东南大学出版社

作者：倪亚红

页数：317

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>

## <<大学生心理健康教程>>

### 内容概要

本书根据大学生心理发展特点，从大学生个体的自我认识、个性发展、情绪情感管理、人际交往、生涯规划等方面进行深入分析，给出了大学生心理健康教育的理论体系与实践模式。本书适合作为本科及高职高专心理健康公共基础课教材。

## <<大学生心理健康教程>>

### 书籍目录

第一章 绪论 第一节 心理健康概述 第二节 心理健康的重要意义 第三节 大学生的心理健康第二章 大一新生面临的主要心理问题 第一节 大学生心理发展的特点 第二节 大一新生面临的主要心理问题第三章 认识自我与完善自我 第一节 自我概述 第二节 大学生自我意识的特点及影响因素 第三节 大学生自我完善的途径与方法第四章 大学生学习心理 第一节 大学生学习心理概述 第二节 大学生常见的学习心理问题与调适 第三节 大学生应试心理与调适第五章 培养与塑造良好的个性 第一节 人格概述 第二节 影响人格形成的因素及几种人格评价方法 第三节 大学生常见的人格问题及人格障碍 第四节 大学生健康人格的培养第六章 大学生的挫折心理与应对 第一节 挫折及其理论 第二节 大学生常见的挫折及其产生的原因 第三节 大学生受挫后的行为反应 第四节 挫折应对的策略与方式第七章 大学生的情绪健康 第一节 大学生的情绪概述 第二节 大学生常见的情绪困扰与调适 第三节 大学生健康情绪的培养第八章 人际关系与调适 第一节 人际关系概述 第二节 大学生人际关系的影响因素 第三节 大学生常见的人际交往障碍及调适 第四节 大学生良好人际关系的培养第九章 恋爱与性心理 第一节 爱情的本质 第二节 爱情产生的生理心理基础 第三节 大学生爱情难题与困境应对 第四节 恋爱与性第十章 大学生职业生涯规划 第一节 职业生涯规划的基本含义 第二节 职业生涯规划步骤方法 第三节 职业心理与职业选择参考书目

<<大学生心理健康教程>>

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>