

<<大学生发展与健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<大学生发展与健康心理学>>

13位ISBN编号：9787564304324

10位ISBN编号：7564304324

出版时间：2009-9

出版时间：宁维卫 西南交通大学出版社 (2009-09出版)

作者：宁维卫

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>

<<大学生发展与健康心理学>>

内容概要

《大学生发展与健康心理学》以自我探索、人格发展和心理潜能开发为主线，帮助青年大学生正确把握自我成长的心理规律，增强其对心理健康与成才关系的自觉意识。

《大学生发展与健康心理学》具有极强的操作性和自我指导意义，生动、典型的案例、测验及精当的建议和提示，能有效地满足青年大学生自我探索与发展的需要。

<<大学生发展与健康心理学>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康与成才一、大学生心理健康教育的性质与意义二、心理健康的标准三、大学生心理发展的特点与规律四、影响大学生心理成长的因素五、大学生心理教育的对策建议第二章 自我观念与心理健康一、自我观念概述二、如何评价自我观念三、大学生常见的自我观念偏差及调试四、如何塑造积极、健康的自我观念第三章 压力管理与心理健康一、认识压力二、大学生心理压力的影响因素三、压力管理第四章 人际沟通能力与发展一、人际沟通的重要性二、什么是人际沟通三、人际沟通的心理效应四、人际沟通能力的发展五、人际沟通训练第五章 学习能力与发展一、什么是学习二、记忆与学习三、学习动机与学习策略四、情绪与学习五、克服学习障碍的策略第六章 激发创新潜能一、什么是创新二、创新与人格完善三、人人皆有创新潜能四、创新者策略五、创新能力的要素六、创新方法第七章 性与心理健康一、性心理概述二、大学生性心理的发展及其影响因素三、大学生常见的性困惑及调适四、大学生性心理健康教育的原则、内容与途径第八章 爱情观与幸福人生一、正确认识爱情二、大学生爱情面面观三、大学生恋爱的问题及调适四、幸福人生的必修课第九章 职业心理发展一、职业心理概述二、职业个性与职业发展三、培育积极职业心态四、求职自我设计与潜能开发第十章 塑造健康人格一、什么是人格二、个性、气质、性格与人格三、人格理论四、人格的形成五、大学生人格发展的特点六、大学生常见的人格发展不足七、大学生人格异常及调适八、大学生健康人格的塑造第十一章 闲暇活动与心理健康一、闲暇活动与健康生活二、大学生闲暇的特点三、闲暇活动与心理健康四、大学生的闲暇生活管理及教育第十二章 艺术与心理调适一、艺术与心理发展二、音乐与心理调适三、舞蹈与心理调适四、美术与心理调适五、文学与心理调适第十三章 培养健康网络生活方式一、当代大学生的网络生活二、网络成瘾行为三、学会利用网络构建健康的网络生活方式四、提高网络道德修养，做文明的大学生网民

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>