

<<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：9787810688420

10位ISBN编号：7810688421

出版时间：2004-8

出版单位：云南大学

作者：张满堂，褚远辉主

页数：246

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

《大学生心理健康教程》是为有效地帮助大学生学会自助与助人，从而达到提高大学生整体心理健康水平的目的而编写的。

以心理卫生学的基本原理与理论为主要内容，结合教育心理学、发展心理学和社会心理学等学科的相关内容，构建本书的内容体系，对大学生的自我意识发展、生活与学习适应、人际交往、情绪调适、冲突与挫折、网络心理、健康人格塑造、择业求职、心理疾病的防治等方面的问题进行了较为充分的探讨，力求反映国内外心理健康研究的新成果与发展趋势。

既重视阐释心理健康教育的基本原理与理论，又注重基本原理的应用。

力求做到既有一定的理论深度，同时又具有应用与指导的价值，较好地体现了本书所具有的科学性、新颖性、规范性、实效性与应用性的特色。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一章 心理健康教育概述 【焦点点击】 【知识探索】心理与心理健康 大学生心理健康 【解困之道】的维护 【成长营地】第二章 发展性学习与创造性思维 【焦点点击】 【知识探索】大学学习有何特点与动机 大学生的学习策略 大学生创造性思维的培养 【解困之道】大学生学习过程中的常见问题及调节 大学生考试焦虑及调节 创造性思维培养 【成长营地】第三章 人际交往 【焦点点击】 【知识探索】人际交往概述 人际吸引与人际沟通 人际交往的影响因素 【解困之道】人际交往技能的学习 【成长营地】第四章 调节情绪 丰富情感 【焦点点击】 【知识探索】情绪概述 情绪的分类 情绪与身心健康 【解困之道】大学生常见的情绪问题及解决方式 大学生健康情感的培养 情绪的自我调节 【成长营地】第五章 恋爱与性心理(上篇) 【焦点点击】 【知识探索】解析爱情 大学生恋爱的心理特点 【解困之道】爱的学习 失恋心理的调节 【成长营地】第六章 恋爱与性心理(下篇) 【焦点点击】 【知识探索】性心理及其发展 大学生性心理的表现 【解困之道】性心理发展障碍与调适 警惕世纪新杀手——艾滋病 如何预防艾滋病的传染 【成长营地】第七章 压力与挫折 【焦点点击】 【知识探索】压力概述 正确认识压力 挫折及其成因 遭遇挫折后的心理防御机制 挫折承受力 【解困之道】控制压力 挫折应对 【成长营地】第八章 健全人格塑造 【焦点点击】 【知识探索】解析人格 人格与身心健康 影响人格形成的因素 【解困之道】人格发展中的心理问题及其调适 塑造健全人格 【成长营地】第九章 网络心理 【焦点点击】 【知识探索】大学生与互联网 网络对大学生的影响 网络心理健康的标准 【解困之道】大学生常见网络心理问题及调适 【成长营地】第十章 职业生涯规划与择业心理 【焦点点击】 【知识探索】生涯规划和职业意识概述 大学生择业心理及其影响因素 大学生应该如何进行职业生涯规划 【解困之道】大学生求职过程中常见的心理问题 大学生求职过程中的心理调适 【成长营地】第十一章 心理疾病及防治 【焦点点击】 【知识探索】大学生常见心理疾病 心理疾病产生的原因 【解困之道】心理咨询与心理治疗 心理咨询的原则和要求 心理咨询的程序 常用的心理咨询和治疗方法 【成长营地】

<<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>