

《大学生心理健康维护》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康维护》

13位ISBN编号：9787810907460

10位ISBN编号：7810907468

出版时间：2006-9

出版社：江苏苏州大学

作者：仲稳山

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《大学生心理健康维护》

内容概要

本书的编写分为四部分十一个章节，第一部分主要介绍心理学的基础知识和心理正常与异常的相关知识；第二部分主要介绍现阶段我国大学生的心理健康状况；第三部分按各专题分类来探讨当代大学生在成长、成才过程中的心理发展特征、可能产生的心理问题以及如何如何进行心理调节；第四部分指导大学生在心理问题发生时如何去寻求心理帮助。本书内容充实，案例丰富，可供从事心理健康教育工作的教师、大学生等阅读。

《大学生心理健康维护》

书籍目录

第一章 心理与心理健康 第一节 心理活动与心理结构 第二节 心理正常与心理异常第二章 大学生心理健康状况 第一节 大学生心理健康标准 第二节 大学生心理发展的特点 第三节 当代大学生心理健康状况 第四节 如何增进大学生的心理健康第三章 新生适应 第一节 适应心理概述 第二节 大学生生活适应中的心理问题 第三节 大学生生活适应中的心理调适第四章 大学生的人际交往 第一节 大学生人际交往概述 第二节 大学生人际交往的特点、类型及原则 第三节 大学生人际交往中的心理障碍及克服第五章 学习与考试 第一节 学习的概述 第二节 大学的学习 第三节 大学生常见的学习心理障碍 第四节 考试心理与考试焦虑第六章 大学生的爱情与性 第一节 爱情 第二节 大学生的两性交往与恋爱 第三节 找准爱情位置，理智地面对失恋 第四节 性心理的困惑与调适第七章 大学生自我意识及其调适 第一节 大学生自我意识概述 第二节 大学生自我意识的；中突与缺陷 第三节 大学生健全自我意识的培养 第四节 女大学生自我意识的常见问题与保健第八章 应激与耐挫 第一节 应激概述 第二节 大学生挫折心理 第三节 锻炼意志，提高耐挫力 第四节 贫困大学生的心理健康问题第九章 网络与信息依赖 第一节 网络依赖概述 第二节 手机、信息依赖概述第十章 大学生择业心理与维护 第一节 大学生择业的心理准备 第二节 大学生择业心理面面观 第三节 大学生择业心理问题与自我调适第十一章 寻求心理援助 第一节 大学生的心理调适与健康维护 第二节 心理咨询 第三节 个体心理咨询与治疗主要参考文献

《大学生心理健康维护》

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:www.tushu000.com