

《大学生心理素质教育》

图书基本信息

书名：《大学生心理素质教育》

13位ISBN编号：9787111234784

10位ISBN编号：7111234782

出版时间：2008-4

出版社：机械工业出版社

作者：姜莉莉 编

页数：161

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

《大学生心理素质教育》

内容概要

《大学生心理素质教育》

书籍目录

前言第一章 大学生心理健康教育第一节 心理健康概述第二节 大学生心理发展的特点及存在的问题第三节 大学生心理健康问题的疏导原则与方法自测题个案分析与调适思考题第二章 塑造健康的大学生自我意识第一节 自我意识发展概述第二节 大学生的自我意识与心理健康第三节 完善大学生自我意识的有效方法自测题个案分析与调适思考题第三章 大学生的个性心理素质第一节 大学生的个性发展特点第二节 大学生的不良人格障碍第三节 优化大学生个性的策略自测题个案分析与调适思考题第四章 大学生的情绪情感心理素质第一节 探知大学生的情绪情感第二节 分界困惑的情绪与健康的情绪第三节 调节和掌控大学生的情绪情感自测题个案分析与调适思考题第五章 大学生的挫折应对心理素质第一节 大学生挫折的表现及原因第二节 大学生常见的挫折情绪反应第三节 提高大学生面对挫折的心理素质自测题个案分析与调适思考题第六章 大学生的学习心理素质第一节 更新大学生的学习观念第二节 大学生的学习心理障碍及调适第三节 培养大学生的多维学习能力自测题个案分析与调适思考题第七章 大学生的网络心理素质第一节 大学生网络心理特点描述第二节 开解大学生的网络心理症结第三节 矫正大学生不良网络心理的手段自测题个案分析与调适思考题第八章 大学生的人际交往心理素质第一节 审视大学生的人际交往第二节 分析大学生人际交往的心理障碍第三节 搭建通往人际交往的平台自测题个案分析与调适思考题第九章 大学生的性与恋爱心理第一节 大学生的性心理特点第二节 大学生恋爱中的各种动机与困扰第三节 大学生恋爱中的各种恋爱行为问题及心理调适自测题个案分析与调适思考题第十章 大学生求职择业的心理素质第一节 大学生的求职择业心理第二节 大学生求职择业的心理误区第三节 大学生职业生涯规划发展的规划自测题个案分析与调适思考题第十一章 大学校园文化与心理健康第一节 校园文化概述第二节 大学生参加校园文化活动的心理动因及偏差第三节 疏通并掌握大学生校园文化建设的途径和方法问卷调查个案分析与调适思考题第十二章 大学生的心理障碍识别与危机干预第一节 大学生常见的心理障碍和自我保健第二节 大学生犯罪行为 and 自杀行为分析第三节 大学生自杀的干预措施自测题个案分析与调适思考题第十三章 大学生的心理咨询与治疗第一节 心理咨询概述第二节 大学生心理咨询的特点与作用第三节 大学生的健康心理咨询观自测题个案分析与调适思考题参考文献

章节摘录

第一节 心理健康概述一、科学的大学生心理健康观 “有了健康不等于有了一切，但没有了健康就没有了一切”，这是世界卫生组织前总干事马勒博士的名言。健康是每一个现代人所向往的，那么，究竟什么是健康?我们应该建立怎样的健康观呢? (一) 心理健康的内涵与标准1. 心理健康的内涵心理健康是指个体没有妨碍其心理效能发挥的困扰，能够充分调动自己的最大潜能，妥善处理人与人之间、人与社会之间相互关系的良好适应状态。心理健康具体体现在两个方面：一是没有心理疾病；二是具有积极发展的心理状态。没有心理疾病是心理健康的基本条件，积极发展的心理状态是从预防和发展的角度对人们提出的更高要求，目的是保持和促进心理健康，消除一切不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。2. 心理健康的标准心理健康的标准是衡量心理健康概念的准则。与躯体健康的评价比较起来，心理健康的评价更为复杂和困难，至今尚未形成公认或一致的标准。1951年，美国著名心理学家马斯洛与米特尔合作出版了《变态心理学》一书，该书列举了心理健康者的十项标准，受到社会各界普遍关注。

《大学生心理素质教育》

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