

# 《大学生心理健康的维护与调适》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康的维护与调适》

13位ISBN编号：9787312030772

10位ISBN编号：7312030777

出版时间：2012-8

出版社：中国科学技术大学出版社

页数：309

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](http://www.tushu000.com)

# 《大学生心理健康的维护与调适》

## 内容概要

大学生心理健康的维护与调适，ISBN：9787312030772，作者：刘新民，李珑 主编

## 书籍目录

### 第2版前言

### 第一章 绪论

#### 第一节 心理健康的意义

#### 第二节 心理健康的概念

#### 第三节 大学生健康心理学的任务

#### 第四节 心理健康问题的解决途径

#### 第五节 心理健康调适的基本方法

### 第二章 自我意识与心理健康

#### 第一节 自我意识概述

#### 第二节 大学生自我意识的常见问题

#### 第三节 大学生自我意识的心理调适

### 第三章 情绪管理与心理健康

#### 第一节 情绪概述

#### 第二节 大学生常见的情绪困扰

#### 第三节 大学生情绪调控的方法

### 第四章 人格与心理健康

#### 第一节 人格概述

#### 第二节 大学生常见的人格缺陷及其调适

#### 第三节 大学生健康人格的培养与塑造

### 第五章 道德与心理健康

#### 第一节 道德概述

#### 第二节 当代大学生的道德现状

#### 第三节 大学生健康道德的培养

### 第六章 恋爱与心理健康

#### 第一节 爱情概述

#### 第二节 大学生的恋爱

#### 第三节 大学生恋爱心理困扰

#### 第四节 大学生爱的能力培养

### 第七章 性心理与心理健康

#### 第一节 性心理概述

#### 第二节 大学生常见的性困惑

#### 第三节 大学生常见的性偏离行为

#### 第四节 大学生健康性心理的维护与调适

### 第八章 生活习惯与心理健康

#### 第一节 生活习惯概述

#### 第二节 进食

#### 第三节 睡眠

#### 第四节 锻炼

#### 第五节 娱乐

#### 第六节 烟酒嗜好

#### 第七节 其他成瘾行为

#### 第八节 良好生活习惯的培养

### 第九章 学习与心理健康

#### 第一节 大学的学习生活

#### 第二节 大学生常见学习心理问题与调适

#### 第三节 大学生健康学习心理的培养

### 第十章 人际交往与心理健康

# 《大学生心理健康的维护与调适》

- 第一节 大学生人际交往概述
- 第二节 人际交往的规律与技巧
- 第三节 大学生人际交往问题与调适
- 第四节 健康人际交往心理的培养

.....

- 第十一章 职业生涯与心理健康
- 第十二章 压力管理与心理健康
- 第十三章 心理障碍及其防治
- 第十四章 自我心理测评
- 第十五章 自我心理治疗
- 参考文献
- 后记

# 《大学生心理健康的维护与调适》

## 编辑推荐

与国内同类教材相比较，《普通高等学校“十一五”规划教材·心理学创新系列教材：大学生心理健康的维护与调适》的主要特色是从大学生的角度，而不是从心理健康工作者的角度对健康心理学进行论述，突出内容的科学性、实用性和实践性，借鉴国外教材的做法，力求形式活泼，使大学生喜欢，如案例引出主题、丰富多彩的专栏、典故和个案分析等，增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

# 《大学生心理健康的维护与调适》

## 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](http://www.tushu000.com)