

《大学生心理健康教育》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787117068017

10位ISBN编号：7117068019

出版时间：2005-6

出版社：人民卫生出版社

作者：马存根

页数：222

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

《大学生心理健康教育》

内容概要

心理健康教育工作进一步引起了各级各类高等学校的重视。本书是山西大同大学、河南大学、牡丹江医学院、江西医学院、九江学院和武警医学院等从事医学心理学和大学生心理健康教育、教学和科研和心理咨询工作的教师们，集多年来从事医学心理学教学之经验，在总结各校开展心理健康教育工作的具体做法和经验的基础上，参考国内外有关研究成果及国内其他高等学校的实践体会而完成的。本书运用心理学和医学心理学的理论，围绕大学生在自我意识、情绪、人格、挫折、适应、学习、人际交往、爱情、上网和求职等方面所遇到的问题，紧扣大学生的发展进行讨论，提出有助于大学生心理健康的原则和方法，目的是使大学生通过该门课程的学习达到更好地认识自我，培养健康的人格，提高适应能力和对挫折的承受能力。

展望21世纪高等教育的发展，我们深深地感到心理健康教育将会渗透在大学教育的全过程。各个学校设立心理健康教育和心理咨询机构、人人都要接受心理健康教育将会成为必然趋势。本书是为高等学校大学生心理健康教育课编写的教材，也可作为没有学习过这门课程的大学生和青年朋友的自学参考书，也可供家长、教育学和心理学工作者参考。

《大学生心理健康教育》

书籍目录

第一章 绪论 第一节 大学生心理健康概述 一、健康与心理健康 二、大学生心理健康的标准 第二节 大学生的心理特点 一、大学生心理发展的阶段特点 二、大学生心理发展的一般特点 三、大学生心理发展的矛盾特点 第三节 大学生的心理问题 一、大学生心理问题的发生率 二、大学生心理问题的类型 三、大学生心理问题产生的原因 第四节 大学生心理健康教育 一、大学生心理健康教育的重要意义 二、大学生心理健康教育的目标 三、大学生心理健康教育的基本内容 四、大学生心理健康教育的基本途径第二章 自我与心理健康 第一节 自我意识概述 一、自我意识的概念 二、自我意识的功能 三、大学生自我意识的特点 第二节 自我意识方面的心理问题与克服 一、自我意识自测 二、完美主义及其克服 三、自我中心及其克服 第三节 自我意识的发展 一、自我意识的发生、发展 二、大学生自我意识的发展规律 三、塑造良好的自我意识第三章 情绪与心理健康 第一节 情绪概述 一、情绪的概念 二、情绪的作用及对身心健康的影响 三、大学生情绪活动的特点 第二节 常见的情绪困扰与调适 一、情绪心理自测 二、焦虑及其调适 三、抑郁及其调适 四、自杀及其预防 第三节 调节情绪及提高情商 一、情绪的一般自我调节方法 二、调节情绪的特殊心理疗法 三、提高情商第四章 人格与心理健康 第一节 人格概述 一、人格的概念 二、人格的类型 三、影响人格形成的因素 第二节 常见的人格问题与矫正 一、人格心理自测 二、偏激及其矫正 三、孤僻及其矫正 第三节 健康人格的塑造 一、健康人格模式 二、大学生健康人格的标准 三、塑造健康人格的途径与方法第五章 挫折与心理健康 第一节 挫折心理概述 一、挫折的概念及分类 二、挫折产生的原因 三、挫折理论 第二节 挫折反应 一、挫折心理自测 二、挫折的原始性反应 三、挫折的自我防卫反应 第三节 挫折承受力及其培养第六章 适应与心理健康第七章 学习与心理健康第八章 交往与心理健康第九章 爱情与心理健康第十章 网络与心理健康第十一章 求职与心理健康参考文献附录：有关文件

《大学生心理健康教育》

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