

《大学生心理健康概论》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康概论》

13位ISBN编号：9787563915712

10位ISBN编号：7563915710

出版时间：2005-9

出版社：北京工业大学出版社发行部

作者：孙智凭

页数：476

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

《大学生心理健康概论》

内容概要

大学阶段是青年大学生个性形成的关键时期，也是其个性心理转折的关键时期。社会对青年大学生寄予了无限的期望。然而，由于缺乏对自身成长的科学认识和正反经验，青年人内心交织着种种矛盾。置身于快速变化发展的现今社会的青年大学生，需要及时得到有关成长的正确引导。因此，如何培育青年大学生的健康心态，以应对日趋严峻的挑战，乃是当前高等教育需要履行的最为首要的职责和义务。

为了准确地把握当代大学生的心理状态与行为方式，探寻新时期心理健康教育的规律和方法，增强并改进大学生心理健康教育实效的目的，本书全面系统地阐述了大学生的自我意识、人际交往、情绪、学习、爱情与性、求职择业等问题，将理论性与通俗性有机结合，以生动、简明的语言深入浅出地诠释了以人格发展、心理潜能开发为主线的理论体系。具有较强的可操作性和自我指导的意义。其生动、典型的案例，测试及精当建议和提示能有效地满足青年大学生自重、自我探索的需要。

《大学生心理健康概论》

书籍目录

导论 一、成功成才需要健康的心理 二、改革开放以来我国大学生的心理轨迹 三、研究大学生心理健康的原则与方法第一章 心理健康——人类生存与发展的源泉 第一节 心理健康的含义及标准 第二节 大学生常见的心理问题 第三节 增进大学生的心理健康水平 训练与思考第二章 环境适应——发展自我的基石 第一节 生活适应与发展 第二节 环境改变与角色转换 第三节 学会适应，走向成功 训练与思考第三章 人际交往——相互沟通的桥梁 第一节 人际交往心理概述 第二节 大学生人际交往心理误区及调适 第三节 大学生人际交往的能力与技巧 训练与思考第四章 学习心理——学习与创新的钥匙 第一节 学习理论的概述 第二节 大学生的学习特点、知识结构和能力培养 第三节 大学生常见的学习心理问题及调适化解 训练与思考第五章 情绪态度——健康与成才的根本 第一节 大学生的情绪行为 第二节 大学生情绪健康与情绪障碍 第三节 大学生的情绪控制与调节 训练与思考第六章 自我意识——充分发掘自身潜能的前提 第一节 自我意识的一般问题 第二节 大学生自我意识的特点与心理健康 第三节 大学生的自我成长与心理健康 训练与思考第七章 个性完善——培育健全的人格 第一节 人格心理的一般问题 第二节 大学生的人格障碍及调适 第三节 大学生心理健康的培养与健康人格的塑造 训练与思考第八章 恋爱心理——判断人类心灵的试金石第九章 性与健康——青春美妙的乐章第十章 求职择业——走向成功的阶梯参考书目后记

《大学生心理健康概论》

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