

《大学生心理健康教育教程》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育教程》

13位ISBN编号：9787543858633

10位ISBN编号：7543858630

出版时间：2010-8

出版社：胡凯、湖南省教育厅 湖南人民出版社 (2010-08出版)

页数：206

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教程》

内容概要

《大学生心理健康教育教程》主要对大学生的生涯发展、大学生的自我意识、大学生的人格塑造、大学生的学习心理、大学生的创造心理、大学生的情绪管理等进行的详细的介绍。

《大学生心理健康教育教程》

书籍目录

绪论第一章 大学生的生涯发展第一节 大学生生涯发展与心理发展第二节 大学生生涯规划第三节 大学生生涯规划方案的制订与实施第二章 大学生的自我意识第一节 自我意识的心理学知识第二节 大学生自我意识的发展及偏差第三节 提升大学生的自我意识第三章 大学生的人格塑造第一节 人格的心理学知识第二节 大学生常见人格偏差及其矫正第三节 培养大学生健全的人格第四章 大学生的学习心理第一节 学习的心理学知识第二节 大学生学习心理透视第三节 大学生提高学习效率的途径第五章 大学生的创造心理第一节 创造的心理学知识第二节 大学生创造力发展的影响因素第三节 创造力的培养与发展第六章 大学生的情绪管理第一节 情绪情感的心理学知识第二节 大学生的情绪特征与情绪困扰第三节 调控情绪与培养情感第七章 大学生压力与挫折应对第一节 压力与挫折第二节 大学生的压力与挫折分析第三节 有效应对压力与挫折第八章 大学生的人际交往第一节 人际交往的心理学知识第二节 大学生人际交往的特点与问题第三节 调适并优化人际关系第九章 大学生的恋爱心理第一节 性与恋爱的心理学知识第二节 大学生性心理与恋爱现象审视第三节 学会爱的艺术第十章 大学生心理障碍的求助与防治第一节 心理障碍概述第二节 大学生心理困扰的求助第三节 大学生常见心理障碍的防治参考书目后记

章节摘录

版权页：插图：人的眼睛能看到五彩缤纷的世界，耳朵能听到优美的乐曲，大脑可存储大量的信息，能用自己的思维和想象去探索自然和社会的奥秘；人有七情六欲，会喜怒哀乐；人还会为了自己的目的，通过行动去满足自己的需要。人们这些在生活实践中与周围环境、事物相互作用而产生的这样或那样的主观活动和行为表现，就是人的心理活动，简称心理。人的一切活动都与心理现象的存在和变化密不可分。在心理学家看来，人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情绪情感过程和意志过程。认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维和想象。情绪情感过程指人们抱着自己的某种需要去认识和反映客观事物，在认识过程中产生的一种态度上的体验。如满足了需要，达到了目的，则产生一种愉快的、肯定的、积极的态度体验；反之，则产生一种不愉快的、否定的、消极的态度体验。这种由于需要是否满足而产生的态度上的体验，就是情绪情感过程。情绪情感过程包括低级的情绪过程和高级的情绪即情感过程。意志过程是人们为了实现目的驱动自己从事克服困难的活动的心理过程。人类不仅要认识世界，还要改造世界。在改造世界的活动中，总是带有一定的目的性。为了实现既定目的，又要想方设法去克服困难。

《大学生心理健康教育教程》

编辑推荐

《大学生心理健康教育教程》由湖南人民出版社出版。

《大学生心理健康教育教程》

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