

<<大学生心理健康与发展>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康与发展>>

13位ISBN编号：9787302025832

10位ISBN编号：7302025835

出版时间：1997-06

出版时间：清华大学出版社

作者：樊富珉

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：<http://www.tushu007.com>

## <<大学生心理健康与发展>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书是“大学心理咨询与教育指导丛书”之一。

它运用心理学及相关学科

的理论,针对大学生在学习、成才、交友、恋爱、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题,进行系统分析,并提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的种种心理健康原则与方法,目的在于提高大学生心理素质、健全人格,增强他们承受挫折、适应环境的能力。

本书紧扣健康、适应、发展的主题,围绕大学生的身心发展特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂、实用性强,既可作为大学生心理健康教育的教材,也可以作为大学生自我修养、心理保健的读本,还可以作为大学心理咨询员业务学习的参考书。

对于广大教育工作者与医务工作者以及学生家长,本书也不失为一本有价值的参考资料。

## <<大学生心理健康与发展>>

### 书籍目录

总序前言1 心理健康与大学生成才1-1 心理健康与成才的关系1-2 大学生心理健康的标准1-3 大学生常见心理矛盾与问题1-4 增进心理健康的途径与方法2 环境改变与心理适应2-1 大学生生活的新变化2-2 适应中的问题与改善2-3 心理挫折与应对3 学习与心理健康3-1 学习与心理健康的关系3-2 大学生常见的学习心理问题及调适3-3 考试心理卫生4 情绪与心理健康4-1 情绪及其特征4-2 情绪与大学生的身心健康4-3 大学生常见情绪困扰与情绪的调节5 自我意识与心理健康5-1 大学生自我意识概述5-2 大学生自我意识发展缺陷及其调整5-3 塑造健全的自我意识6 人格发展与心理健康6-1 人格与心理健康的关系6-2 大学生常见的人格问题及矫正6-3 健康人格的培养与塑造7 意志品质与心理健康7-1 意志与心理健康的关系7-2 大学生意志品质的特点与问题7-3 大学生意志品质的培养与锻炼8 人际交往与心理健康8-1 大学生人际交往概述8-2 影响大学生人际交往的因素8-3 培养成功交往的能力9 恋爱与心理健康9-1 爱情概述9-2 大学生恋爱现象分析9-3 培养健康的恋爱心理与行为10 性心理发展与健康10-1 性心理的发展及影响因素10-2 大学生中常见性心理问题及其调适10-3 怎样保持性心理健康11 校园生活与心理健康11-1 校园环境与健康11-2 生活习惯与心理健康11-3 余暇活动与心理健康12 压力处理与紧张解消12-1 压力与身心健康12-2 失眠症状与睡眠卫生12-3 压力评价及松弛训练13 常见心理障碍的预防与治疗13-1 常见心理障碍的类型及症状13-2 大学生心理障碍产生的原因13-3 大学生心理咨询与心理治疗主要参考文献

## <<大学生心理健康与发展>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康与发展》紧扣健康、适应、发展的主题，围绕大学生的身心发展特点与生活实际，内容深入浅出、通俗易懂、实用性强，既可作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为大学生自身修养、心理保健的读本，还可以作为大学心理咨询员业务学习的参考书。

对于广大教育者与医务工作者以及学生家长，《大学生心理健康与发展》也不失为一本有价值的参考资料。

<<大学生心理健康与发展>>

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:<http://www.tushu007.com>