

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787538168532

10位ISBN编号：7538168532

出版时间：2011-2

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：郭淑英，等编

页数：246

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>

<<大学生心理健康教程>>

内容概要

《大学生心理健康教程》是根据高等医科院校大学生的心理认知特点、行为方式、发展特性和成长规律，将心理学知识与大学生的心理实际问题相结合。

全书共分十三章，主要介绍了大学生的自我意识和自信心的培养，大学生情绪、情感与心理健康，大学生健康人格的塑造，大学生心理适应的变化与发展，大学生能力和创造力的培养与提高，大学生常见的心理障碍及其防治等内容。

本书的特点是理论基础扎实、知识结构灵活、内容丰富、形式设计新颖、讲练结合适度等。

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三、大学生心理健康的重要意义第二节 大学生心理健康状况一、大学生心理发展的特点二、大学生心理健康问题三、大学生心理问题产生的原因四、应对策略的探讨第二章 大学生的自我意识和自信心的培养第一节 自我意识概述一、自我意识的概念二、自我意识的理论三、自我意识的心理功能第二节 大学生自我意识的特点及发展规律一、大学生自我意识的特点二、大学生自我意识的发展规律第三节 大学生自我意识发展的偏差与调节一、大学生自我意识发展的偏差二、大学生自我意识的调节第四节 大学生自信心的培养一、什么是自信二、自信的特征三、正确认识自信四、建立自信的方法第三章 大学生情绪、情感与心理健康第一节 认识情绪与情感一、情绪、情感的概述二、情绪、情感的类别第二节 情绪、情感的表现与心理健康一、情绪、情感的表现二、情绪、情感与身心健康三、情绪、情感的功能第三节 大学生情绪、情感特点与健康情绪培养一、大学生情绪、情感的特点二、大学生健康情绪的培养三、大学生健康情绪培养的有效方法第四节 大学生常见的情绪困扰及调控一、大学生常见的情绪困扰二、大学生常见情绪的调控第四章 大学生健康人格的塑造第一节 人格概述一、人格的内涵二、人格的特征和结构三、人格的理论四、人格形成的原因第二节 气质一、气质的内涵与特点二、气质的分类三、气质类型没有好坏之分第三节 性格一、性格的内涵二、性格的作用三、性格的特征四、性格类型说五、努力培养大学生良好的性格第四节 大学生要努力塑造健康的人格一、大学生健康人格培养的内涵及意义二、大学生健康人格和人格障碍的表现三、大学生要努力塑造和培养健康的人格第五章 大学生心理适应的变化与发展第一节 心理适应概述一、适应与心理适应二、适应环境的途径和过程第二节 大学生面临的新情况及心理不适应问题一、生活状况二、学习方式三、人际关系四、就业压力五、理想与现实的落差第三节 关于心理适应的两种理论一、艾里克森的心理社会发展理论二、社会心理学的角色理论第四节 大学生的适应与发展一、适应校园新环境二、培养良好的生活习惯三、学会学习四、学会与人相处五、正确调控自我第六章 大学生能力和创造力的培养与提高第一节 大学生的创新能力现状分析一、能力和创新能力的内涵及分类二、大学生能力的特点第二节 能力的差异及测量一、能力的个别差异二、能力测验第三节 大学生创造能力的形成与创造性思维的培养一、创造能力及其形成的条件二、创造性思维的培养第七章 建立和谐的人际关系第一节 人际关系概述一、人际关系的定义和特点二、大学生人际交往的重要性第二节 人际吸引一、人际吸引的内涵二、人际吸引的原因第三节 如何建立良好的关系一、避免人际交往中的认知偏差二、把握成功的交往原则三、掌握人际沟通的艺术四、努力增强自己的人际魅力第四节 人际交往的心理障碍及调适一、社交自卑感及其调适二、社交嫉妒感及其调适第八章 大学生常见的心理障碍及其防治第一节 心理障碍概述一、心理障碍的内涵二、心理障碍评价标准和分类三、大学生常见的心理障碍及原因第二节 焦虑性障碍及其防治一、焦虑性障碍的内涵二、焦虑性障碍的分类三、焦虑性障碍的病因四、焦虑性障碍的心理干预与治疗第三节 抑郁性障碍及其防治一、抑郁性障碍概念及主要表现二、抑郁性障碍的病因及其理论三、抑郁性障碍的心理干预第四节 人格障碍及其防治一、人格障碍的概念与特征二、人格障碍的分类及主要表现三、人格障碍形成的因素四、人格障碍的心理干预第五节 神经症及其防治一、神经症的概念二、神经症的病因分析三、神经症的分类及表现四、神经症的防治第九章 大学生择业与职业生涯规划第一节 大学生择业的心理准备一、正视社会现实二、客观分析自我三、择业中的机遇和挑战第二节 大学生择业的心理问题一、大学生择业的心理矛盾二、大学生择业的心理误区三、大学生择业的几种常见心理障碍第三节 大学生择业的心理调适一、关于调适的基本观点二、提高大学生自我调适的自觉性三、心理调适的具体方法第四节 大学生职业生涯规划一、职业生涯规划的概念二、大学生职业生涯规划第十章 大学生的恋爱心理第一节 大学生恋爱心理的概述一、爱情与恋爱的内涵二、爱情的特征三、大学生恋爱的特征四、大学生的恋爱价值观和道德观第二节 大学生恋爱动机与类型一、大学生恋爱的动机二、大学生恋爱的类型第三节 大学生恋爱心理的困惑与调适一、恋爱心理困惑的表现二、对大学生进行科学恋爱观的教育三、大学生恋爱心理的常见困惑及调适方法四、恋爱中的困惑调适第十一章 大学生挫折心理及应对第一节 挫折的含义、性质及成因一、挫折的含义二、挫折的产生机制三、挫折的性质及转化四、挫折阈限和挫折承受力五、‘关于挫折的学说六、大学生常见挫折及成因第二节 挫折后的反应一、受挫折后的一般反应二、受挫折后的心理防御方式第三节 挫折应对及挫折承受力的提高一、挫

<<大学生心理健康教程>>

折的应对二、大学生提高挫折承受力的途径与方法第十二章 大学生网络心理概述第一节 大学生与互联网一、互联网及其特征二、网络对大学生的影响第二节 大学生迷恋网络的心理因素一、积极的心理需求二、消极的心理需求第三节 大学生的网络心理问题第四节 大学生网络心理的调适一、正确认识网络二、培养高尚的网络道德三、养成良好的上网习惯四、积极参与校园文化活动五、积极接受心理辅导第十三章 大学生的心理发展与心理健康第一节 大学生心理发展的年龄特征及发展阶段一、关于发展的基本观点二、大学生心理发展的年龄特征三、大学生心理发展阶段第二节 大学生的生理特征一、体形特征二、身体机能特征三、神经系统特征第三节 大学生心理发展的特点一、大学生心理发展的一般特点二、大学生心理发展的具体特点第四节 大学生心理健康标准及影响因素一、大学生心理健康标准二、影响大学生心理健康发展的因素参考文献后记

<<大学生心理健康教程>>

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