

<<大学生心理健康与调适>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康与调适>>

13位ISBN编号：9787810902977

10位ISBN编号：7810902970

出版时间：2004-8

出版单位：苏州大学

作者：杨兴华

页数：344

字数：276000

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>

## <<大学生心理健康与调适>>

### 内容概要

本书具有以下特点：第一，在内容上强调科学性、基础性。

本书从心理科学的角度来论述大学生人群中存在的各种心理现象，着眼于大学生常见的心理困扰。

第二，在功用上强调应用性、针对性。

本书注意选择与大学生生活息息相关的心理学知识，并列举日常生活中的实例，通过深入浅出的分析，力求贴近学生心灵，提高学生运用知识解决问题的能力。

第三，在形式上，力求避免理论说教，尽量使理论分析与辅导方法有机结合。

本书旨在通过向大学生传授心理健康的基本知识，回答大学生发展过程中遇到的一些问题，对大学生心理调适起到一定的指导作用。

本书以大学生普遍存在的问题为切入点，讲述的内容不仅包含了一些心理学理论常识，而且包含了许多具体实例。

在体例上，除了有导入案例与分析提示、基本理论内容外，每章后还附有一些案例讨论、问题研讨及心理测量表等，供学生进一步思考和研究。

## <<大学生心理健康与调适>>

### 书籍目录

第一章 大学生心理健康教育概述 第一节 全面理解心理健康 第二节 影响大学生心理健康的因素 第三节 大学生心理健康教育的内容、任务及意义第二章 了解自我 挖掘自我 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识发展的特点 第三节 塑造健全的自我意识第三章 修炼内功 增强人格魅力 第一节 人格概述 第二节 大学生人格的形成与完善 第三节 大学生人格的测评第四章 调控情绪 培养高尚情感 第一节 情绪与情感概述 第二节 大学生情绪与情感的特点 第三节 大学生情绪和情感的调控与完善第五章 学会学习 学会创新 第一节 学习心理概述 第二节 大学生中常见的学习心理障碍与调适 第三节 大学生考试心理与调适 第四节 大学生的创造性学习和潜能开发第六章 和谐人际关系的建立 第一节 大学生的人际交往与人际关系 第二节 大学生人际交往的原则与技巧 第三节 人际吸引的因素和技巧 第四节 大学生人际交往中的心理障碍与调适第七章 大学生挫折的承受与应对 第八章 常见的心理障碍与心身疾病第九章 早做准备 成功择业与创业第十章 心理咨询——科学与艺术主要参考书目

<<大学生心理健康与调适>>

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>