

<<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：9787030338662

10位ISBN编号：7030338669

出版时间：2012-3

出版时间：科学出版社

作者：张建华，王自华 主编

页数：222

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

张建华、王自华主编的《大学生心理健康教程》是“普通高等教育‘十二五’规划教材·应用型本科系列”中的其中一本。

全书共14章，包括心理健康与自我发展、心理适应与心理健康、认识自我、管理情绪、健全人格、绕过学习的好望角、在人际海洋里畅游、伊甸园里的甜蜜与苦涩、性心理健康、贫困之痛、信息时代与网络共舞、珍爱生命、跨越就业大峡谷、心理健康教育与心理咨询等内容。

《大学生心理健康教程》可作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材，也可作为高等院校相关教职人员了解大学生心理的参考书，还可作为青少年健康成长的指导手册及青年人提高自身心理素质的自学用书。

# <<大学生心理健康教程>>

## 书籍目录

总序

前言

### 第一章 心理健康与自我发展

第一节 心理健康概述

第二节 影响大学生心理健康的因素

第三节 心理健康与个人成长

### 第二章 心理适应与心理健康

第一节 大学生心理发展特点

第二节 心理适应

第三节 大学生常见的心理适应不良及心理调适

### 第三章 认识自我做最好的自己

第一节 自我意识概述

第二节 大学生自我意识

第三节 大学生自我意识的培养

### 第四章 管理情绪做情绪的主人

第一节 情绪概述

第二节 大学生的情绪特点

第三节 情绪管理

### 第五章 健全人格

第一节 人格概述

第二节 大学生的人格特点

第三节 大学生健全人格的塑造

### 第六章 绕过学习的好望角

第一节 学习与心理健康

第二节 常见的学习问题及调试

第三节 大学学习的转向

### 第七章 在人际海洋里畅游

第一节 大学生人际交往概述

第二节 大学生人际交往常见的心理问题

第三节 大学生人际交往能力的培养

### 第八章 伊甸园里的甜蜜与苦涩

第一节 爱情的内涵

第二节 大学生的恋爱心理

第三节 大学生恋爱存在的问题及调试

### 第九章 性心理健康

第一节 性心理概述

第二节 大学生性心理特点及常见问题

第三节 大学生健康性心理的培养

### 第十章 贫困之痛

第一节 大学校园贫困现状

第二节 贫困生的心理特点

第三节 解开贫困生的心灵之锁

### 第十一章 信息时代与网络共舞

第一节 互联网的发展历程

第二节 网络与心理健康

## <<大学生心理健康教程>>

### 第十二章 珍爱生命

#### 第一节 认识生命

#### 第二节 珍爱生命

#### 第三节 守护生命

### 第十三章 跨越就业大峡谷

#### 第一节 就业形势

#### 第二节 大学生就业心理特点

#### 第三节 就业心理调适

### 第十四章 心理健康教育与心理咨询

#### 第一节 心理健康教育概述

#### 第二节 心理异常的区分和常见问题

#### 第三节 心理辅导与心理咨询

### 参考文献



## <<大学生心理健康教程>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教程》围绕近年来在大学校园发生的比较典型的大学生心理问题及普遍问题，结合科学的心理学分析，对当今大学生的心理世界作一个粗线条的勾勒和探索，集中探讨大学生入学时的心理失落、自我成长中的各种烦恼、情绪的掌控、自我意识的完善与健全人格的塑造、大学学习的特点和方法、情感与人际关系的烦扰、择业心理与生命教育等与当代大学生紧密相关的问题，让大学生了解大学学习阶段可能出现的心理现象和心理问题，学会运用心理学的知识，找到相应的解决办法，积极面对大学生生活。

《大学生心理健康教程》可作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材，也可作为高等院校相关教职人员了解大学生心理的参考书，还可作为青少年健康成长的指导手册及青年人提高自身心理素质的自学用书。

<<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>