

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787302134725

10位ISBN编号：7302134723

出版时间：2006-8

出版时间：清华大学出版社

作者：欧晓霞

页数：235

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>>

内容概要

本书以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕影响大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、恋爱心理、生涯发展等方面的困扰，通过对心理理论，心理调适方法的传授，心理测试与训练等环节，帮助大学生更好地认识自我，能够及时对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。本书系统总结了两位作者近几年在大学里、在社会上从事心理学教学与研究、大学生心理咨询、大学生职业生涯规划与职业辅导的经验和成果，内容贴近大学生生活，适合大学生阅读，可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以供心理咨询师、辅导员、大学生、教师等学习心理学的参考书。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

第一章 心理健康总论	第一节 健康新概念	一、健康概念的演化	二、心理健康的起源与发展
第二节 心理健康的标准	一、心理健康的概念及界定的原则	二、心理健康的标准	三、心理健康的特点
四、心理健康的意义	第三节 心理不健康的机理与影响因素	一、心理不健康的机理	二、影响心理健康的因素
第二章 大学生与心理健康	第一节 大学生心理概述	一、大学生生理发展的特点	二、生理发育对心理发展的影响
第二节 大学生心理健康的标准及意义	一、大学生心理健康标准	二、大学生心理健康的意义	三、大学生常见的心理问题
第三节 中外大学生心理健康教育概况	一、欧美、我国港台地区的高校心理健康教育	二、我国大学生心理健康教育	第三章 大学生常见的心理障碍及调适
第一节 大学生常见的情绪障碍	一、轻度情绪障碍及其调节	二、重度情绪障碍及防治	第二节 大学生神经症的表现及调适
一、神经衰弱及其防治	二、强迫症及其防治	三、疑病症及其防治	第三节 大学生人格障碍及调节
一、人格障碍的概念	二、人格障碍的类型及其特点	第四章 自我意识与心理健康	第一节 自我意识概述
一、自我意识的概念	二、自我意识是心理健康的重要标志	三、自我意识的结构	四、自我意识的发生
五、自我意识发展的一般规律	六、自我意识的作用	第二节 大学生自我意识发展的特点	一、大学生自我意识发展的类型
二、自我意识发展的特点	三、大学生自我意识形成的信息来源	第三节 认识自我, 超越自我	一、大学生自我意识的矛盾
二、自我意识发展的障碍	三、塑造大学生健全的自我意识的途径	第五章 人际交往与心理健康	第一节 人际交往的概述
一、人际交往的概念及意义	二、大学生人际交往的特点	三、大学生人际交往产生的原因	第二节 大学生人际交往的心理误区及调适
一、大学生人际交往中常见的问题	二、人际交往的心理误区及调适	第三节 建立良好的人际关系	一、形成正确的交往态度
二、明确人际交往的一般原则	三、调整好人际交往的尺度	四、掌握人际交往的技巧	五、优化个性特征
第六章 情绪与心理健康	第一节 情绪、情感概述	一、什么是情绪、情感	二、情绪、情感与机体变化
三、情绪、情感的功能	四、情绪的基本状态	五、高级的社会情感	第二节 大学生常见的情绪问题
一、大学生的情绪特征	二、情绪与大学生的身心健康	三、健康情绪的标准	四、大学生常见的情绪问题
五、引起大学生不良情绪的因素	第三节 情绪的自我管理与调节	一、情绪情感的自我完善	二、合理情绪理论——情绪控制和调节的重要方法
三、采用行为训练方式进行情绪调节	第七章 健康的爱情观	第一节 大学生恋爱心理概述	一、爱情的本质
二、爱情的理论	四、大学生恋爱的动因	五、对大学生恋爱的评价	第二节 大学生恋爱心理的表现
一、大学生恋爱心理形成的三个阶段	二、大学生恋爱的特点	三、大学生恋爱的类型	四、大学生恋爱中的常见心理
五、大学生恋爱的心理变化	六、大学生常见的恋爱心理障碍	第三节 正确对待爱情	一、对恋爱中各种疑惑的解答
二、如何正确地对待爱情	三、矫正恋爱中的不良行为	第八章 人格发展与心理健康	第一节 人格概述
一、什么是人格	二、人格的特征	三、人格结构的理论	四、人格的内容
第二节 影响人格形成与发展的因素	一、人格形成和发展的过程	二、影响人格形成的因素	第三节 健康人格的培养与发展
一、健康人格的基本特征	二、大学生常见的人格发展不足	三、大学生健康人格的塑造	第九章 生涯发展与心理健康
第一节 生涯与大学生人生发展	一、生涯与人生	二、生涯规划	三、大学生的生涯规划
第二节 大学生的职业生涯	一、职业生涯规划与生涯定位	二、职业生涯的起点	三、个性心理特征与生涯
第三节 大学生择业的心理问题	一、大学生职业生涯规划选择的心态表现	二、大学生职业选择的心理矛盾与常见的心理现象	三、大学生择业心理问题的自我调适
参考文献			

<<大学生心理健康>>

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>