

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787302157717

10位ISBN编号：7302157715

出版时间：2007-6

出版时间：清华大学

作者：周家华

页数：326

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>

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

本书根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求，同时针对高职高专类院校学生的身心特点和实际思想情况来编写，具有一定的理论性和很强的实用性。

本书共分11章，从各个角度介绍了大学生在日常生活学习中遇到的各种心理健康问题，并指出了原因，最后重点阐述了对相关心理问题的自我调适方法。

本书绝大多数章节附有与章节内容相配套的心理训练活动和心理测试。

需要说明的是，我们希望同学们能根据提供的心理训练活动和心理测试问卷，增加自己的认识和体验。

心理测试卷在使用过程中受选取的样本人群、文化背景和时代变迁的影响，其测试结果具有相对性，因此心理测试的结果只能作为一个重要参考。

本书可作为各类高职高专院校大学生心理健康教育的教材和指导书，也可用于教育学和心理学工作者的参考用书。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 健康与心理健康 一、现代人的健康观 二、心理健康的标准 三、心理健康的测定 第二节 大学生心理健康概述 一、大学生的身心特点 二、大学生常见的心理健康问题 三、大学生心理健康问题的原因与对策 第二节 大学生心理健康教育 一、大学生心理健康教育的主要任务和内容 二、大学生心理健康教育的发展趋势 心理训练活动 心理健康测试 思考题第二章 大学生的自我意识 第一节 自我意识概述 一、自我意识的含义 二、自我意识的结构 三、自我意识的形成过程 四、自我意识的作用 第二节 大学生自我意识的发展 一、历史变迁中的大学生自我意识 二、大学生自我意识发展的过程 三、大学生自我意识发展的特点 四、大学生自我意识发展中的缺陷 第三节 大学生自我意识的养成 一、影响大学生自我意识发展的因素 二、大学生自我意识的养成 心理训练活动 性格倾向测验 思考题第三章 大学生的情绪与情感 第一节 情绪与情感 一、情绪与情感的概述 二、情绪状态 三、情感的种类 四、情商 第二节 大学生常见的情绪困扰 一、大学生情绪与情感发展的特点 二、情绪与情感对大学生身心健康的影响 三、大学生常见的情绪困扰 第三节 情绪控制与良好情绪的保持 一、健康情绪的标志 二、学会调节和控制情绪 三、学会应激的调适 四、培养高级情感.....第四章 大学生的学心心理第五章 大学生的人际关系问题第六章 大学生的性心理和性健康教育第七章 大学生的恋爱心理第八章 大学生的择业心理第九章 大学生挫折的承受与应对第十章 大学生常见心理障碍与心理疾病第十一章 大学生心理咨询参考文献

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

<<大学生心理健康教育>>

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>