

## <<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：9787303151141

10位ISBN编号：7303151141

出版时间：2012-8

出版时间：连榕，张本钰 北京师范大学出版社 (2012-08出版)

作者：连榕，张本钰

页数：339

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

《大学生心理健康系列教材：大学生心理健康》以亲切、自然、交流式的写作方式，结合大量的买例，深入浅出地讲解健康心理知识，既有作为心理健康教育教材的科学性、严谨性和针对性的特点，又有作为大学生读本的可读性、互动性和实用性的特点。

所以《大学生心理健康系列教材：大学生心理健康》可以作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可以作为广大大学生提升心理素质的心理读物。

希望更多的大学生能够从中受益，形成良好的心理素质、积极的心理状态来迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理与心理学 ——做一名了解心理的大学生 第一节 心理与生活——发现身边的心理学 第二节 心理与科学——心理现象面面观 第三节 心理与成长——了解自己的过去、现在及未来第二章 健康与心理健康 ——做一名身心健康的大学生 第一节 心理健康的含义——我的健康我了解 第二节 大学生心理健康的标准及影响因素——我的心灵我把握 第三节 大学生常见的心理困扰及应对——我的身心我优化第三章 大学生心理困惑及异常心理 ——做一名知“心”的大学生 第一节 心理问题的概述——走进神奇的“心”世界 第二节 大学生心理问题的识别——心理问题大揭秘第四章 大学生心理咨询 ——做一名学会自助的大学生 第一节 心理咨询的概念和对象——什么是心理咨询 第二节 大学生心理咨询的类型与作用——心理咨询真的有用吗 第三节 大学生心理咨询的内容与过程——心理咨询是怎么做的第五章 大学生的自我意识与培养 ——做一名悦纳自我的大学生 第一节 自我的心理学阐述——我的世界我认识 第二节 大学生自我意识的发展——我的世界我分析 第三节 大学生自我意识的完善——我的世界我做主第六章 大学生人格发展与心理健康 ——做一名人格健全的大学生 第一节 人格的概述——带你走近神奇的人格 第二节 大学生人格发展的特点及常见问题——与你探究人格的奥秘 第三节 塑造健全人格——助你收获成功的人生第七章 大学生情绪管理 ——做一名善于调节情绪的大学生 第一节 认识情绪——掀起情绪的神秘盖头 第二节 大学生的情绪特点——与你的情绪对话 第三节 大学生常见的不良情绪及其调适——留心你身边的坏情绪 第四节 培养积极情绪——做自己情绪的主人第八章 大学生恋爱与性心理 ——做一名懂得爱与被爱的大学生 第一节 关于爱情——了解爱情的真谛 第二节 大学生的恋爱心理——谈情说爱的秘籍 第三节 大学生的性心理——揭开性羞答答的面纱第九章 大学生人际交往 ——做一名人际和谐的大学生 第一节 人际交往概述——我的人际大本营 第二节 大学生人际交往——我的生活大舞台 第三节 人际交往艺术——我的生存金钥匙第十章 大学生的学习心理 ——做一名善于学习的大学生 第一节 学习心理概述——大学究竟学什么 第二节 大学生常见的学习心理问题及调适——细说学习的烦恼 第三节 大学生学习策略的培养——提高学习效率第十一章 大学生使用网络的心理问题及其调适 ——做一名正确对待和使用网络的大学生 第一节 大学生使用网络概述——正确认识网络这把双刃剑 第二节 大学生常见网络心理问题——网络虚拟世界带来的困扰 第三节 大学生网络心理问题的调适方法——做网络世界的主人第十二章 大学生压力管理与挫折应对 ——做一名勇于直面困境的大学生 第一节 压力和挫折概述——拨开迷雾，认识困境 第二节 大学生压力和挫折的类型与特点——直面困顿，自知者明 第三节 压力和挫折对大学生心理的影响——越挫越勇，自我提升 第四节 压力管理与挫折应对——挑战逆境，缓冲人生第十三章 大学生积极心态的培养 ——做一名阳光的大学生 第一节 养成积极的思维习惯——寻找并扩大思维的积极面 第二节 塑造积极的心理品质——让自己的内心更强大 第三节 体验积极的心理状态——时时感受积极的生活第十四章 大学生涯规划及能力发展 ——做一名善于规划自我的大学生 第一节 大学生生活的特点及职业生涯规划——初探大学生活 第二节 大学生涯规划的制定与实施——规划大学生活 第三节 大学生能力发展——过好大学生活第十五章 大学生生命教育与心理危机应对 ——做一名珍爱生命的大学生 第一节 生命的概述——触摸生命的脉动 第二节 生命的价值——展开生命的画卷 第三节 感悟生命——承接生命赐予的礼物 第四节 救助生命——给生命系上一个救生圈 第五节 心理危机与应对——在暴风雨中的自我成长参考文献后记

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康》由连榕、张本钰主编，本书以亲切、自然、交流式的写作方式，结合大量的买例，深入浅出地讲解健康心理知识，既有作为心理健康教育教材的科学性、严谨性和针对性的特点，又有作为大学生读本的可读性、互动性和实用性的特点。

所以本书可以作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可以作为广大大学生提升心理素质的心理读物。

希望更多的大学生能够从中受益，形成良好的心理素质、积极的心理状态来迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

<<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>