第一图书网, tushu007.com

<<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：9787307097827

10位ISBN编号：7307097826

出版时间：武汉大学出版社

作者：赖海雄，王传中，朱传 著

页数：272

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

内容概要

《高等院校公共课系列规划教材：大学生心理健康教程》重点介绍大学生心理健康的基本概念、理论和方法，紧扣大学生健康、适应、成长的主题，围绕大学生身心发展特点与生活实际，内容涉及环境适应、自我认同、人际交往、科学学习、情绪管理、生涯规划、恋爱与性、热爱生命、心理咨询等方面的问题，用心理学及相关学科的理论知识进行了系统分析，提出了有助于大学生心理健康、和谐发展的心理健康原则与心理调适方法，力求引用新资料，反映新成果，运用新视角，提出新观点，避免平铺直叙与概念的空洞演绎，博采众长而又独出机杼，反映大学生心理健康教育教材的基本特性而又自成体系。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一章 健康成长--大学生心理健康与成才第一节 完满康强：大学生心理健康标准第二节 未雨绸缪：大学生心理健康状况分析第三节 时代主题：大学生心理健康与成才第二章 认识自我--大学生自我发展与完善第一节 认识自我：归来看取明镜前第二节 悦纳自我：天生我材必有用第三节 发展自我：大鹏一日同风起第三章 管理情绪--大学生情绪管理与调控第一节 认识情绪：情绪的无处不在第二节 探究情绪：情绪的多重特性第三节 管理情绪：情绪的自我管理第四章 健全人格--大学生人格健全与塑造第一节 人生根基：人格决定命运第二节 人格形成：人格影响因素第三节 走向卓越：培养健全人格第五章 主动适应--大学生环境适应与发展第一节 认识适应：适应是人生的恒久课题第二节 聚焦适应：大学生常见的适应问题第三节 学会适应：大学生有效适应的方法第六章 和谐人际--大学生人际交往与和谐第一节 交往概述：人生需要朋友第二节 交往理论：学会了解朋友第三节 交往有道：学会赢得朋友第七章 学会学习--大学生学习困扰与调适第一节 了解学习：学习心理概述第二节 探究学习：科学学习方法第三节 学会学习：做快乐学习者第八章 寻求真爱--大学生恋爱心理与性爱第一节 揭秘爱与性：问世间情为何物第二节 直面爱与性：此情无计可消除第三节 珍视爱与性：人间或只一回逢第九章 规划人生--大学生职业生涯与规划第一节 正确认识生涯规划第二节 理性观照生涯规划第三节 科学规划职业生涯第十章 热爱生命--大学生生命意识与教育第一节 生命教育缘起：生命的困顿与呼唤第二节 生命教育建构：生命教育的三维度第三节 生命教育实施：生命教育的三途径第十一章 心理咨询--大学生心理困惑与咨询第一节 什么是心理咨询第二节 如何看待心理咨询第三节 如何利用心理咨询参考文献

第一图书网, tushu007.com

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