

<<浙江省高等学校德育统编教材>>

图书基本信息

书名：<<浙江省高等学校德育统编教材>>

13位ISBN编号：9787308099059

10位ISBN编号：7308099059

出版时间：2012-8

出版时间：马建青 浙江大学出版社 (2012-08出版)

作者：马建青

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>

书籍目录

走进浩瀚的心灵——大学生心理健康导论 第一节 从青涩到成熟：大学生的心理发展 第二节 从适应到发展：大学生的心理健康 第三节 从自发到自觉：大学生心理健康的维护掌握行动的钥匙——大学生的社会认知与自我意识 第一节 行由知引：认知与心理健康 第二节 知己知彼：大学生的社会认知及其优化 第三节 我心我主：大学生的自我意识及其提升擦亮心灵的窗户——大学生的情绪及其管理 第一节 赤橙黄绿青蓝紫：大学生情绪的内涵与特点 第二节 阳光心情我做主：大学生情绪管理的理论与方法 第三节 心灵智慧照前程：大学生情商的培养与发展缔造精神的美丽——大学生的健康人格及其塑造 第一节 人格万花筒：人格的基本理论 第二节 人格风向标：大学生健康人格的塑造 第三节 人格调色板：大学生常见的人格偏差与调适开启人生的航程——大学生的生涯规划与实践 第一节 人生重在规划：了解大学生生涯规划的基本意蕴 第二节 真知源于实践：提升大学生生涯规划素养 第三节 心态决定未来：培养大学生健康的择业心理驰骋知识的海洋——大学生的学习心理与创新 第一节 自主学习：大学生学习与心理困扰 第二节 学会学习：成为主动的学习者 第三节 创新学习：培养创造力与创新思维达成和谐的沟通——大学生的人际交往与调适 第一节 沟通你我：人际交往概述 第二节 多维透视：大学生人际交往面面观 第三节 自我调适：大学生交往能力提升策略培植幸福的玫瑰——大学生的恋爱心理与健康 第一节 花开四季：大学生恋爱心理的特点 第二节 执手同心：提升大学生爱的能力 第三节 和谐心身：大学生性行为及其调适构筑绿色的篱笆——大学生健康行为与养成 第一节 人生幸福的基础：健康行为概述 第二节 生命成长的课题：大学生健康行为的养成 第三节 健康生活的回归：大学生常见的健康行为问题及其调适直面生活的挑战——大学生的挫折心理与压力管理 第一节 人生何处无风波：挫折及压力概述 第二节 阴晴圆缺伴成长：大学生常见的挫折 第三节 柳暗花明又一村：大学生的挫折调适与压力管理穿越精神的黑洞——大学生常见的异常心理及应对 第一节 女娲的造次：异常心理概述 第二节 心灵的沼泽：大学生常见异常心理及应对 第三节 人性的关怀：大学生异常心理的处置托起生命的希望——大学生的心理危机应对与生命成长 第一节 心灵的困扰：心理危机与生命困顿 第二节 生命的拯救：心理危机的识别与应对 第三节 意义的追寻：生命存在与生命价值主要参考文献后记

编辑推荐

马建青主编的《大学生心理健康教程》内容介绍：人的心理现象是复杂而微妙的。我们用眼睛观察世界，用耳朵倾听声音；我们因成功而兴奋，因失败而沮丧；我们回忆过去，也规划未来。

这些都是人的心理现象。

心理学是研究人的心理现象的学科。

心理学在现代社会中已经不可或缺。

网络、电视、报纸杂志，甚至朋友聊天，都在应用或传播着各种各样的心理学知识。

对大学生而言，学习心理学知识能够帮助我们更好地认识 and 了解自己，建立更和谐的人际关系，更高效地学习，更好地调节和控制自己的情绪，从而收获健康、快乐、充实的的大学生活。

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>