

<<大学生心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787508474878

10位ISBN编号：7508474872

出版时间：2010-6

出版时间：水利水电出版社

作者：杨专家，邵肖琴 主编

页数：246

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>

<<大学生心理健康指导>>

内容概要

本书以心理健康知识的基本理论为基础，通过对心理理论、心理调适方法的介绍和对一些案例的分析，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。

本教材力求通俗易懂.把抽象的知识具体化，引用了大量的案例，补充了阅读材料，做到理论联系实际，达到学以致用效果。

在每章都增加了教学互动、心理自测等内容，有利于教师教学，也有利于学生更好地了解自己，不断完善自我。

本教材不仅可以作为大学生心理健康教育方面的教材，还可作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

<<大学生心理健康指导>>

书籍目录

前言第一章 大学生心理健康概述 第一节 科学的健康观 第二节 心理及心理健康 第三节 心理健康的标准 第四节 大学生心理健康问题第二章 转变角色适应环境 第一节 新的环境新的角色 第二节 主动适应促进发展 第三节 新生常见的心理问题及调整方法第三章 认识自我提升自我 第一节 大学生的自我意识概述 第二节 自知者明认识自我 第三节 自立者强提升自我第四章 学会学习成就自己 第一节 大学学习特点概述 第二节 学会学习 第三节 大学生常见的学习心理问题及调适第五章 学会交往开心生活 第一节 人际交往概述 第二节 良好人际关系的建立和维护 第三节 大学生人际交往中常见的问题及调试第六章 认识情绪管理情绪 第一节 情绪概述 第二节 管理情绪优化性格 第三节 大学生的情绪问题与情绪调节 第四节 情绪与犯罪第七章 享受真爱完善自我 第一节 爱情的真谛 第二节 大学生的恋爱心理及调适 第三节 发展爱的能力第八章 挫折应对成功心态培养 第一节 挫折概述 第二节 挫折产生的原因 第三节 心理防御机制 第四节 应对挫折培养成功心态第九章 职业生涯合理规划 第一节 职业生涯基础 第二节 职业生涯规划与开发 第三节 择业的方法参考文献 参考网站

<<大学生心理健康指导>>

章节摘录

插图：（二）情绪和动机人在加工外界输入的信息时，不仅能认识事物的属性、特性及其关系，还会产生对事物的态度，引起满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验，这就是情绪或情感。

情感在认知的基础上产生，又对认知产生巨大的影响，成为调节和控制认知活动的一种内在因素。

人类的认知和行为不仅受情绪和情感的影响，而且是在动机的支配下进行的。

所谓动机就是指推动人的活动，并使活动朝向某一目标的内部动力。

动机的基础是人类的各种需要，即个体在生理上和心理上的某种不平衡状态。

人有生理的需要，如饥择食、渴择饮等，也有社会的需要，如劳动的需要、人际交往的需要、成就的需要、自尊的需要等。

动机具有性质和强度的区别，动机不同，人们对现实的态度以及相应的行为方式也不一样。

（三）能力和人格人在获得和应用知识的过程中，或者说在信息加工的过程中，还会形成各种各样的心理特性，造成人与人之间的心理差异。

人们的心理特性有些是暂时、偶然出现的，有些是稳固、经常出现的，这些心理特性是心理学研究对象的另一重要方面。

心理特性包括能力和人格两个方面。

例如，有人记得快，有人记得慢；有人长于想象，有人善于思考，这是能力的差异。

有人比较温柔，有人比较粗暴；有人敏捷，有人迟钝；有人谦虚谨慎，有人骄傲自满；有人坚强，有人怯弱等，这是人格的差异。

正是这些心理特性，使一个个体的心理活动与另一个体的心理活动彼此区别开来。

总之，认知、情绪和动机、能力和人格是个体心理现象的三个重要方面，是心理学的主要研究对象。

<<大学生心理健康指导>>

编辑推荐

《大学生心理健康指导》：21世纪高等院校创新精品规划教材

<<大学生心理健康指导>>

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>