第一图书网, tushu007.com

<<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：9787534593956

10位ISBN编号：7534593956

出版时间：2012-8

出版时间：张曼华、 张旺信 江苏科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：张曼华，张旺信 编

页数：167

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《全国高职高专教育医药卫生类专业课程改革“十二五”规划教材：大学生心理健康教育》在体例上遵循心理学的内在规律，在教学内容上设置了心理案例与故事、课堂训练活动、心理测试、推荐阅读、推荐视频与电影等环节；突出心理健康教育的重点、难点与热点，力图以大学生最喜闻乐见的形式，将学习过程与兴趣相结合，深入浅出，寓教于乐。
本教材内容贴近大学生活，适合大学生阅读和学习，不仅可以作为大学生心理健康教育的通识教材，也可作为大学生自我修养、心理保健的读本。

书籍目录

第一章 绪论第一节 大学生心理健康概述 一、健康与心理健康的概念 二、大学生心理健康的标准 三、心理健康与幸福人生第二节 大学生心理发展的特性及常见心理问题 一、大学生心理发展的阶段性 二、大学生心理发展的矛盾性 三、大学生心理发展中常见的心理问题第三节 大学生心理健康成长的途径 一、学习心理健康知识 二、在实践中体验和历练 三、学会心理调适第二章 自我意识第一节 自我意识的内涵 一、自我意识的概念 二、自我意识的结构 三、自我意识的功能和作用第二节 大学生自我意识发展的特点 一、个体自我意识的发生与发展 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第三节 大学生自我意识发展的问题及偏差 一、过分自我接纳 二、过分自我拒绝 三、过分自我中心 四、过分追求完美第四节 大学生完善自我的途径和方法 一、大学生的自我教育 二、通过集体活动展示自我 三、确立目标，提高自信第三章 情绪管理第一节 情绪概述 一、情绪的内涵 二、情绪的类型 三、情绪与情感 四、情绪与身心健康第二节 大学生情绪的特点及面临的困扰 一、大学生情绪的特点 二、大学生的情绪差异 三、大学生常见情绪困扰第三节 大学生的情绪管理与调节 一、大学生情绪管理与调节 的原则 二、大学生情绪管理与调节 的方法第四章 人格发展第一节 人格概述 一、人格的含义 二、人格结构 三、人格测验第二节 人格成长的影响因素 一、生物遗传因素 二、社会文化因素 三、家庭因素 四、学校教育环境第三节 大学生常见人格问题及困扰 一、大学生人格发展的不足 二、大学生人格发展的缺陷 三、大学生的人格障碍第四节 培养健全人格的方法及途径 一、健全人格的内涵 二、培养大学生健全人格的意义 三、培养大学生健全人格的途径 四、培养大学生健全人格的方法第五章 人际交往第一节 人际交往概述 一、人际交往的内涵 二、人际交往的功能 三、人际交往对大学生健康成长的意义第二节 大学生人际交往的特点 一、大学生人际交往的类型 二、大学生人际交往的特点 三、大学生人际交往的影响因素第三节 大学生常见人际问题及其调适 一、大学生常见人际关系问题 二、大学生人际交往的原则 三、大学生人际问题的调适 四、掌握有效的人际沟通技巧第六章 压力管理与挫折应对第一节 压力与挫折理论概述 一、压力理论概述 二、挫折理论概述 三、挫折教育的内涵第二节 大学生常见压力与挫折及其原因 一、大学生常见心理压力与挫折及表现形式 二、大学生压力和挫折产生的客观原因分析 三、大学生压力和挫折产生的主观原因分析第三节 大学生压力管理与挫折应对的策略与方式 一、大学生压力管理与挫折应对的策略 二、大学生压力管理与挫折应对的方式第七章 爱情与性第一节 爱情的理论 一、什么是爱情 二、爱情的理论第二节 大学生恋爱的特点及困惑 一、大学生恋爱的特点 二、大学生恋爱的困惑第三节 大学生恋爱的心理调适 一、树立正确的恋爱观 二、发展健康的恋爱行为 三、培养爱的能力第四节 大学生的性心理 一、性心理的过程及其理论 二、大学生的性心理困惑及问题 三、大学生性心理的调适第八章 学习心理第一节 大学学习的特点 一、学习的概念一 二、学习的理论 三、大学学习的特点第二节 大学生常见的学习问题及困扰 一、学习动力缺乏 二、过于追求实用性 三、学习方法不良 四、考试问题第三节 大学生学习调适及促进 一、树立正确的学习观 二、注重学习方法 三、学会时间的管理 四、巧妙应对考试第九章 职业生涯规划与择业第一节 职业生涯理论概述 一、职业生涯的内涵 二、职业生涯规划的内涵 三、职业生涯发展理论第二节 大学生职业生涯规划制定 一、职业生涯规划的要素 二、职业生涯规划的原则 三、职业生涯规划的步骤第三节 择业中常见心理问题与调试 一、大学生择业心理的形成因素 二、择业中常见心理问题 三、高校毕业生就业心理的自我调适第四节 择业中的方法与技巧 一、择业的基本原则 二、自荐的方法与技巧 三、面试的方法与技巧第十章 网络心理第一节 网络心理概述 一、网络的独特之处 二、大学生网络心理需求 三、网络的“双刃剑”效应第二节 网络成瘾及心理动因 一、什么是网络成瘾 二、网络成瘾的类型 三、网络成瘾的危害 四、网络成瘾的心理动因第三节 健康网络心理与行为的培养 一、什么是健康上网 二、防治大学生网络成瘾的对策 三、预防大学生网络侵权和犯罪的对策第十一章 大学生生命教育与心理危机干预第一节 大学生生命教育概述 一、生命教育的内涵 二、生命教育的意义 三、生命教育的措施第二节 认识生命珍爱生命 一、认识生与死 二、延长生命的长度 三、拓展生命的广度第三节 大学生心理危机预防与干预 一、心理危机的内涵 二、大学生心理危机的诱因与特点 三、大学生心理危机的发展过程与影响因素 四、大学生心理危机的干预参考文献

编辑推荐

《大学生心理健康教育(供临床医学护理学口腔医学医学检验技术药学医学影像技术康复治疗技术助产等专业用全国高职高专教育医药卫生类专业课程改革十二五规划教材)》(作者张曼华、张旺信)在体例上遵循心理学的内在规律，在教学内容上设置了心理案例与故事、课堂训练活动、心理测试、推荐阅读、推荐视频与电影等环节；突出心理健康教育的重点、难点与热点，力图以大学生最喜闻乐见的形式，将学习过程与兴趣相结合，深入浅出，寓教于乐。
本教材内容贴近大学生活，适合大学生阅读和学习，不仅可以作为大学生心理健康教育的通识教材，也可作为大学生自我修养、心理保健的读本。

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