<<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:9787538168532

10位ISBN编号:7538168532

出版时间:2011-2

出版时间:辽宁科学技术出版社

作者:郭淑英,等编

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

<<大学生心理健康教程>>

内容概要

《大学生心理健康教程》是根据高等医科院校大学生的心理认知特点、行为方式、发展特性和成长规律,将心理学知识与大学生的心理实际问题相结合。

全书共分十三章,主要介绍了大学生的自我意识和自信心的培养,大学生情绪、情感与心理健康,大学生健康人格的塑造,大学生心理适应的变化与发展,大学生能力和创造力的培养与提高,大学生常见的心理障碍及其防治等内容。

本书的特点是理论基础扎实、知识结构灵活、内容丰富、形式设计新颖、讲练结合适度等。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一章 绪论第一节 大学生心理健康概述一、健康与心理健康二、大学生心理健康的标准三、大学生 心理健康的重要意义第二节 大学生心理健康状况一、大学生心理发展的特点二、大学生心理健康问题 三、大学生心理问题产生的原因四、应对策略的探讨第二章 大学生的自我意识和自信心的培养第一节 自我意识概述一、自我意识的概念二、自我意识的理论三、自我意识的心理功能第二节 大学生自我意 识的特点及发展规律一、大学生自我意识的特点二、大学生自我意识的发展规律第三节 大学生自我意 识发展的偏差与调节一、大学生自我意识发展的偏差二、大学生自我意识的调节第四节 大学生自信心 的培养一、什么是自信二、自信的特征三、正确认识自信四、建立自信的方法第三章 大学生情绪、情 感与心理健康第一节 认识情绪与情感一、情绪、情感的概述二、情绪、情感的类别第二节 情绪、情 感的表现与心理健康一、情绪、情感的表现二、情绪、情感与身心健康三、情绪、情感的功能第三节 大学生情绪、情感特点与健康情绪培养一、大学生情绪、情感的特点二、大学生健康情绪的培养三、 大学生健康情绪培养的有效方法第四节 大学生常见的情绪困扰及调控一、大学生常见的情绪困扰 大学生常见情绪的调控第四章 大学生健康人格的塑造第一节 人格概述一、人格的内涵二、人格的特 征和结构三、人格的理论四、人格形成的原因第二节 气质一、气质的内涵与特点二、气质的分类三、 气质类型没有好坏之分第三节 性格一、性格的内涵二、性格的作用三、性格的特征四、性格类型说五 、努力培养大学生良好的性格第四节 大学生要努力塑造健康的人格一、大学生健康人格培养的内涵及 意义二、大学生健康人格和人格障碍的表现三、大学生要努力塑造和培养健康的人格第五章 大学生心 理适应的变化与发展第一节 心理适应概述一、适应与心理适应二、适应环境的途径和过程第二节 大 学生面临的新情况及心理不适应问题一、生活状况二、学习方式三、人际关系四、就业压力五、理想 与现实的落差第三节 关于心理适应的两种理论一、艾里克森的心理社会发展理论二、社会心理学的角 色理论第四节 大学生的适应与发展一、适应校园新环境二、培养良好的生活习惯三、学会学习四、学 会与人相处五、正确调控自我第六章 大学生能力和创造力的培养与提高第一节 大学生的创新能力现 状分析一、能力和创新能力的内涵及分类二、大学生能力的特点第二节 能力的差异及测量一、能力的 个别差异二、能力测验第三节 大学生创造能力的形成与创造性思维的培养一、创造能力及其形成的条 件二、创造性思维的培养第七章 建立和谐的人际关系第一节 人际关系概述一、人际关系的定义和特 点二、大学生人际交往的重要性第二节 人际吸引一、人际吸引的内涵二、人际吸引的原因第三节 如 何建立良好的人际关系一、避免人际交往中的认知偏差二、把握成功的交往原则三、掌握人际沟通的 艺术四、努力增强自己的人际魅力第四节 人际交往的心理障碍及调适一、社交自卑感及其调适二、社 交嫉妒感及其调适第八章 大学生常见的心理障碍及其防治第一节 心理障碍概述一、心理障碍的内涵 、心理障碍评价标准和分类三、大学生常见的心理障碍及原因第二节 焦虑性障碍及其防治一、焦虑 性障碍的内涵二、焦虑性障碍的分类三、焦虑性障碍的病因四、焦虑性障碍的心理干预与治疗第三节 抑郁性障碍及其防治一、抑郁性障碍概念及主要表现二、抑郁性障碍的病因及其理论三、抑郁性障碍 的心理干预第四节 人格障碍及其防治一、人格障碍的概念与特征二、人格障碍的分类及主要表现三、 人格障碍形成的因素四、人格障碍的心理干预第五节 神经症及其防治一、神经症的概念二、神经症的 病因分析三、神经症的分类及表现四、神经症的防治第九章 大学生择业与职业生涯规划第一节 大学 生择业的心理准备一、正视社会现实二、客观分析自我三、择业中的机遇和挑战第二节 大学生择业的 心理问题一、大学生择业的心理矛盾二、大学生择业的心理误区三、大学生择业的几种常见心理障碍 第三节 大学生择业的心理调适一、关于调适的基本观点二、提高大学生自我调适的自觉性三、心理调 适的具体方法第四节 大学生职业生涯规划一、职业生涯规划的概念二、大学生职业生涯规划第十章 大学生的恋爱心理第一节 大学生恋爱心理的概述一、爱情与恋爱的内涵二、爱情的特征三、大学生恋 爱的特征四、大学生的恋爱价值观和道德观第二节 大学生恋爱动机与类型一、大学生恋爱的动机二、 大学生恋爱的类型第三节 大学生恋爱心理的困惑与调适一、恋爱心理困惑的表现二、对大学生进行科 学恋爱观的教育三、大学生恋爱心理的常见困惑及调适方法四、恋爱中的困惑调适第十一章 大学生挫 折心理及应对第一节 挫折的含义、性质及成因一、挫折的含义二、挫折的产生机制三、挫折的性质及 转化四、挫折阈限和挫折承受力五、'关于挫折的学说六、大学生常见挫折及成因第二节 挫折后的反 应一、受挫折后的一般反应二、受挫折后的心理防御方式第三节 挫折应对及挫折承受力的提高一、挫

<<大学生心理健康教程>>

折的应对二、大学生提高挫折承受力的途径与方法第十二章 大学生网络心理概述第一节 大学生与互联网一、互联网及其特征二、网络对大学生的影响第二节 大学生迷恋网络的心理因素一、积极的心理需求二、消极的心理需求第三节 大学生的网络心理问题第四节 大学生网络心理的调适一、正确认识网络二、培养高尚的网络道德三、养成良好的上网习惯四、积极参与校园文化活动五、积极接受心理辅导第十三章 大学生的心理发展与心理健康第一节 大学生心理发展的年龄特征及发展阶段一、关于发展的基本观点二、大学生心理发展的年龄特征三、大学生心理发展的段第二节 大学生的生理特征一、体形特征二、身体机能特征三、神经系统特征第三节 大学生心理发展的特点一、大学生心理发展的一般特点二、大学生心理发展的具体特点第四节 大学生心理健康标准及影响因素一、大学生心理健康标准二、影响大学生心理健康发展的因素参考文献后记

<<大学生心理健康教程>>

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