

<<大学生健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康心理学>>

13位ISBN编号：9787548101147

10位ISBN编号：7548101147

出版时间：2011-3

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：王玉花 等主编

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>

<<大学生健康心理学>>

内容概要

本书由长期从事心理学、心理健康学的教学和心理辅导、心理咨询工作的教师王玉花、云长海和赵阿勤编写。

全书共12章，针对大学生的身心特点论述了心理健康教育的意义，认识自我意识塑造和大学新生的心理转型，在学习、生活中如何调整情绪和人际关系，在互联网恋爱和求职中的心理应对以及相应心理减压、疏导等问题。

本书适于各层次的高等院校学生(研究生、本科生、大中专学生)和社会青年阅读，既可作为教材，也可作为自助读物。

<<大学生健康心理学>>

书籍目录

第1章 大学生心理健康教育概述——受益终生的教育

第1节 心理健康及其意义

- 一、健康内涵
- 二、心理健康
- 三、心理健康的意义
- 四、影响大学生心理健康的因素

第2节 大学生身心发展的特点

- 一、大学生心理发展特点
- 二、大学生心理发展阶段

第3节 大学生心理健康教育的目标与原则

- 一、大学生心理健康教育的目标
- 二、大学生心理健康教育的必要性
- 三、大学生心理健康教育的原则

第4节 大学生心理健康教育的主要途径和方法

- 一、普及心理卫生和保健知识, 传授心理保健技能, 提高大学生自我调节能力
- 二、加强心理训练, 提高心理健康水平
- 三、开展心理咨询与行为指导, 加强危机干预
- 四、建立心理健康档案, 开展心理普查

第2章 自我意识——完善人生的前提

第1节 自我意识概述

- 一、自我意识的涵义
- 二、自我意识的结构
- 三、健全自我: 意识的标准
- 四、自我意识的作用

第2节 大学生自我意识的发展

- 一、自我意识的形成
- 二、大学生自我意识的发展过程
- 三、大学生自我意识发展的特点

第3节 塑造健全的自我意识

- 一、健全自我意识的标准
- 二、实现健全自我意识的途径

第3章 大学新生的适应——心理转型的重要时期

第1节 大学新生适应中常见的心理问题

- 一、适应的概念
- 二、大学新生适应中常见的心理问题

第2节 大学新生心理问题产生的原因

- 一、大学与中学的不同
- 二、人格缺陷易产生心理问题
- 三、心理尚未成熟
- 四、家长意志引发的心理问题
- 五、大学生就业引发的心理问题

第3节 大学新生适应不良的应对策略

- 一、学校方面
- 二、学生方面

第4章 学习——成才的基础

<<大学生健康心理学>>

第1节 大学学习概述

- 一、学习的概念
- 二、学习的本质
- 三、大学的学习
- 四、大学课堂
- 五、大学各类热门考试

第2节 学习动机

- 一、学习动机及类型
- 二、大学生学习动机的特点
- 三、学习动机的作用
- 四、大学生学习动机的相关因素

第3节 影响学习的非智力因素

- 一、兴趣与学习
- 二、情感与学习
- 三、意志与学习
- 四、性格与学习
- 五、态度与学习

第4节 创造性思维与学习

- 一、创造性思维的特点
- 二、创造性思维的培养
- 三、影响创造性思维的因素

第5节 大学生常见的学习心理问题及调整

- 一、学习适应不良
- 二、学习动机不当
- 三、注意力不集中
- 四、学习焦虑
- 五、学习心理疲劳
- 六、考试焦虑
- 七、考试作弊

第5章 情绪——健康的基石

.....

第6章 人际关系——成功的阶梯

第7章 互联网——与时俱进的利器

第8章 恋爱与性——走向成熟的表现

第9章 医学生职业生涯规划指导——新的历史征程

第10章 心理压力——生存的困扰

第11章 大学生常见的心理障碍——发展的阻碍

第12章 心理咨询——心理健康的有效手段

参考文献

<<大学生健康心理学>>

编辑推荐

《大学生健康心理学》由第二军医大学出版社出版。

<<大学生健康心理学>>

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>