第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理与辅导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理与辅导>>

13位ISBN编号：9787562328865

10位ISBN编号：7562328862

出版时间：2008-4

出版时间：冯海志、 蓝滢 华南理工大学出版社 (2008-04出版)

作者：冯海志，蓝滢 著

页数：193

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

《大学生心理与辅导（高职高专版）》是面向高职高专学生进行心理健康教育与辅导的教材。全书共分8章，主要讲述了人的普通心理，大学生的普通心理及其心理健康的标准，心理健康的基本理论，常见问题的分析，心理异常调适，朋辈及大学生心理辅导技巧和方法，以及大学生辅导他人心理的方法与技巧。

全书力求突出实用性和创新性，本土化和操作性强，信息量大，便于各类高职高专学生学习和阅读。

<<大学生心理与辅导>>

书籍目录

第一章 人的普通心理第一节 心理学的历史与现状一、心理学的发展二、心理学的任务与学科体系三、心理学的学派四、青年大学生与心理学第二节 个体心理一、心理过程二、心理状态三、个性心理第三节 心理与行为一、行为及其与心理的关系二、心理与行为的意识状态与水平第四节 心理的发展一、人类心理的产生二、人的心理的基本特征三、个体心理的发展四、制约个体心理发展的因素第二章 大学生的普通心理第一节 大学生生理发展的特征一、大学生身体形态发育二、大学生身体机能发育三、大学生性发育与性成熟第二节 大学生心理发展的一般特征一、认知发展二、情绪和情感的发展三、自我意识的发展第三节 大学生心理发展的特性第三章 大学生心理健康标准第一节 心理健康的概念一、健康二、心理健康第二节 心理健康标准一、心理健康标准的依据二、心理健康标准三、大学生心理健康标准第三节 大学生心理健康现状与特殊性一、大学生心理健康现状二、大学生心理健康的特殊性第四节 大学生心理健康的影响因素一、生物遗传因素二、社会环境因素三、主体心理因素第四章 大学生心理健康的基本理论第一节 焦虑的理论一、焦虑的内涵二、焦虑的分类与生成三、焦虑与行为第二节 应激与应付的理论一、应激的概念二、应激源三、应激环境下的结果分析四、影响应激后果严重性的因素分析五、心理应付策略第三节 人本主义的心理健康理论一、马斯洛关于“ 自我实现者 ”及其特征二、罗杰斯关于“ 机能健全者 ”及其特征三、奥尔波特关于“ 机能成熟者 ”及其特征四、弗兰克关于“ 超越自我者 ”及其特征五、皮尔斯关于“ 此时此地者 ”及其特征六、弗卢姆关于“ 创造性者 ”及其特征第五章 大学生常见的心理健康问题与调适第一节 环境适应中的心理健康问题与调适一、环境适应中的心理健康问题二、环境适应中心理健康问题产生的主要原因三、适应环境心理问题的调适与辅导第二节 学习上的心理健康问题与调适一、学习上的心理健康问题二、学习心理健康问题产生的原因三、学习心理健康问题的调适与辅导第三节 人际交往中的心理健康问题与调适一、人际交往中的心理健康问题二、人际交往心理健康问题产生的原因三、人际交往心理健康问题的调适与辅导第四节 恋爱与性心理健康问题与调适一、恋爱与性心理健康问题二、恋爱与性心理健康问题产生的原因三、恋爱与性心理健康问题的调适与辅导第五节 与自我相关的心理健康问题与调适一、与自我相关的心理健康问题二、与自我相关的心理健康问题产生的原因三、与自我相关心理健康问题的调适与辅导第六节 择业就业心理健康问题与调适一、大学生择业就业心理问题二、大学生择业就业心理问题的形成原因三、大学生择业就业心理的自我调适与辅导第七节 网络心理健康问题与调适一、大学生上网心理二、大学生上网的目的分析三、大学生的网络心理障碍及其调适四、大学生网络心理健康的标准第六章 大学生心理异常及其自我调适第一节 心理异常的内涵一、心理异常的概念二、心理异常的实质三、心理异常的类别依据四、心理异常表现的类别第二节 大学生常见的心理异常表现一、适应障碍二、情绪障碍三、人格障碍(变态人格或人格异常)四、神经症第三节 大学生心理异常的自我调适一、情绪的合理宣泄与调适二、自我意识的调节三、人际交往的调节四、行为与环境的调节五、心理防御机制的应用六、人格教育的参与第七章 朋辈及大学生自我心理辅导的方法与技巧第一节 朋辈心理辅导一、朋辈心理辅导的定义二、朋辈心理咨询的特点三、朋辈心理咨询的分类四、朋辈心理咨询的条件及要素五、朋辈心理咨询的原则六、朋辈辅导员应具备的个人素质七、朋辈心理咨询的主要技术八、实现朋辈心理辅导的有效形式第二节 自我心理辅导的方法与技巧——节欲养生、驾驭欲望一、欲望：产生烦恼，引发心理问题，乃至影响人的生命的重要因素二、节欲养生：我国高明的自我心理辅导技术三、驾驭欲望的办法第三节 自我心理辅导的方法与技巧——积极认知、消除苦恼一、大学生的苦恼来源于自己二、不合理认知的分析三、学会积极认知第四节 自我心理辅导的方法与技巧——调控情绪、保持好心境一、保持良好的心境二、适当疏泄情绪第五节 自我心理辅导的方法与技巧——善与人处、走向成功第八章 大学生辅导他人心理的方法与技巧第一节 心理咨询概述一、大学生眼中的心理咨询二、心理咨询原理三、心理咨询及注意点第二节 心理咨询的技术与方法一、用别人的眼睛看世界——共情二、寻找沟通心灵的桥梁——咨询特质三、探索心理的渠道——咨询技巧四、拥抱无声的力量——非语言行为五、掌握助“ 人 ”成为人的“ 芯片 ”——处理心理问题的方法与技术

编辑推荐

《大学生心理与辅导(高职高专版)》特别强调面向学生实际，满足学生需要，教会学生自我辅导与辅导他人。
《大学生心理与辅导(高职高专版)》以学生为中心，强调了理论联系实际，学以致用，由基础知识、基本理论、基本问题、方法与技巧四大板块组成，《大学生心理与辅导(高职高专版)》在基本理论应用上突出本土化、操作性和体验性，将深奥的理论变为简单易操作的东西，使其不但可以辅导自己，而且，也可以帮助别人。
《大学生心理与辅导(高职高专版)》引用了大量的国内外研究材料以帮助大学生掌握心理辅导的方法和技巧，切实解决大学期间的心理问题，同时，也为大学生毕业后就业解决日常心理问题提供帮助。

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