

<<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：9787562525790

10位ISBN编号：756252579X

出版时间：张玲、杨维杰、李林 中国地质大学出版社 (2011-05出版)

作者：张玲，杨维杰，李林 编

页数：213

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>

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学生心理健康教育》为了适应此要求，为了帮助大学生自我成长，严格按照教育部关于大学生心理健康教育的相关文件为指导，以科学的心理理论为基础，结合当前高校学生的身心发展特点、思想状况及实际问题，本着科学性、理论性、指导性、实用性的原则进行编写。

本教材有针对性地讲授心理健康知识，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题；帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进大学生全面素质的提高。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章 绪论 第一节 健康与心理健康 第二节 心理健康教育的原则和内容 第三节 心理健康教育的目标和意义 第四节 增加大学生心理健康的途径和方法第二章 心理适应与心理健康 第一节 心理适应概述 第二节 大学生常见的心理适应问题 第三节 如何提高适应能力第三章 自我意识与心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 大学生的自我意识发展及其偏差 第三节 大学生自我意识的完善第四章 情绪管理与心理健康 第一节 情绪概述 第二节 大学生的情绪 第三节 大学生情绪的自我调节第五章 人际交往与心理健康 第一节 人际交往概述 第二节 大学生的人际交往 第三节 如何提高人际交往能力第六章 恋爱与性心理健康 第一节 爱情概述 第二节 培养健康的恋爱心理和行为 第三节 走出性心理误区第七章 大学生学习心理与创造力培养 第一节 学习概述 第二节 学习动机 第三节 大学生学习 第四节 创造力及培养第八章 大学生意志品质与心理健康 第一节 意志概述 第二节 大学生意志品质的特点和常见问题 第三节 大学生良好意志品质的培养第九章 职业生涯规划与心理健康 第一节 成功的起点——认识你自己 第二节 大学生求职前的心理准备 第三节 大学生面试中的心理战术 第四节 互联网与大学生第十章 心理咨询与心理治疗 第一节 心理咨询与心理治疗的一般知识 第二节 精神分析疗法 第三节 行为主义疗法 第四节 其他疗法简介参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》由张玲、杨维杰和李林主编，本教材为了适应此要求，为了帮助大学生自我成长，严格按照教育部关于大学生心理健康教育的相关文件为指导，以科学的心理理论为基础，结合当前高校学生的身心发展特点、思想状况及实际问题，本着科学性、理论性、指导性、实用性的原则进行编写。

本教材有针对性地讲授心理健康知识，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题；帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进大学生全面素质的提高。

<<大学生心理健康教育>>

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>