

<<大学生心理健康教育导论>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育导论>>

13位ISBN编号：9787562935605

10位ISBN编号：7562935602

出版时间：2011-8

出版时间：武汉理工大学出版社

作者：叶茂，吴海银，陈坚 主编

页数：230

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导论>>

内容概要

叶茂、吴海银、陈坚主编的《大学生心理健康教育导论》的编写立足于目前大学生心理健康教育的现状，从实际出发，按照大学生成长发展的时间顺序，介绍大学生自我意识、情绪管理、学习心理、人际交往、恋爱心理、人格健全、压力管理、职业生涯规划、心理咨询与治疗等知识。

全书遵循“预防为主，矫治为辅，发展第一”的基本原则，沿着“心理学基本知识——心理问题调适——心理素质优化”的基本思路，较好地将心理健康教育的预防、矫治、发展三大功能与目标有机地结合在一起。

全书写作风格清新淡雅、通俗易懂，具有一定的可读性和趣味性。

本书既可以作为大学生心理健康教育课程和讲座的教学用书，又可以作为大学生的自学读本，还可以作为广大教育工作者开展教育教学、科学研究和自学的参考资料。

<<大学生心理健康教育导论>>

书籍目录

绪论 幸福人生从“心”开始——心理健康概述

案例导入

第一节 心理健康解读

第二节 大学生心理发展特点及常见问题

第三节 促进大学生心理健康的策略

知识链接

第一章 “认识你自己！”

——自我意识与心理健康

案例导入

第一节 自我意识解读

第二节 大学生自我意识中常见的心理问题及调适

第三节 大学生自我意识完善的策略

知识链接

第二章 做情绪的主人——情绪管理与心理健康

案例导入

第一节 情绪及情绪管理解读

第二节 大学生常见的情绪问题及调适

第三节 大学生情绪优化的策略

知识链接

第三章 学会科学高效地学习——学习心理与心理健康

案例导入

第一节 学习心理解读

第二节 大学生学习中常见的心理问题及调适

第三节 促进大学生科学高效学习的策略

第四节 大学生创造性学习

知识链接

第四章 品味交往的快乐——人际交往与心理健康

案例导入

第一节 人际交往解读

第二节 大学生人际交往中常见的心理问题及调适

第三节 优化人际关系的策略

知识链接

第五章 走出情感的困惑——恋爱心理与心理健康

案例导入

第一节 恋爱心理解读

第二节 大学生恋爱的特点1

第三节 大学生恋爱中常见的心理问题与调适

第四节 培养健康成熟的恋爱心理和行为

知识链接

第六章 塑造健全的人格——人格心理与心理健康

案例导入

第一节 人格解读

第二节 大学生常见的人格缺陷

第三节 大学生人格完善的策略

知识链接

<<大学生心理健康教育导论>>

第七章 给自己的心理减压——压力应对与心理健康

案例导入

第一节 压力的本质与特征

第二节 压力的作用

第三节 压力应对的策略与干预

知识链接

第八章 笑迎职场好人生——求职心理与心理健康

案例导入

第一节 大学生求职择业的心态与特点

第二节 大学生求职择业过程中常见心理问题及调适

第三节 培养良好就业心态的策略

知识链接

第九章 扫除心理障碍的阴霾——心理障碍防治与心理健康

案例导入

第一节 大学生心理障碍解读

第二节 常见心理障碍的治疗及调适

第三节 心理危机干预及自杀预防

知识链接

第十章 关爱这些人群——女生、“特保儿”、贫困生的心理保健

案例导入

第一节 女生的心理特点及心理保健

第二节 贫困生的心理特点及心理保健

第三节 “特保儿”的心理特点及心理保健

知识链接

参考文献

<<大学生心理健康教育导论>>

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>