

<<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：9787564049584

10位ISBN编号：7564049588

出版时间：2011-9

出版单位：北京理工大学出版社

作者：何晶 编

页数：204

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

《大学生心理健康教育：健康快乐成才》以讲解理论知识为基础，同时开展富有启发意义的心理测验等实践活动，向学生提供提高心理素质的具体策略，使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我，学会自我调节，走出心理误区，唤醒学生内心深处存在的心理体验，增强其心理感受，帮助学生优化心理素质、开发自身潜能、塑造完美人格，使他们健康快乐地成长。

《大学生心理健康教育：健康快乐成才》系统阐述了心理健康、新生适应、自我认识、恋爱心理、情绪管理、人际交往、人格完善、应对挫折和生命教育共9个高职生心理健康发展主题，知识板块灵活而不失严谨。

本教材突出实践性、应用性，力争为高职院校开展心理健康教育和心理咨询与辅导工作提供借鉴。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 保持阳光心态 第一节 高职生心理健康概述 第二节 高职生心理特点与心理健康 第三节 高职生保持健康心理的意义与方法 练习与思考第二章 成长从适应开始 第一节 高职生活的变化 第二节 大学新生适应过程中的心理冲突 第三节 提高大学新生适应能力的对策 练习与思考第三章 自我认识自我成长 第一节 自我意识概述 第二节 高职生自我意识的发展及特点 第三节 高职生自我意识发展的缺陷及调适 第四节 高职生健全自我意识的培养 练习与思考第四章 爱在青春时 第一节 爱情是什么 第二节 高职生的爱情 第三节 爱是共同成长 第四节 爱与性 练习与思考第五章 沟通你我他 第一节 高职生人际交往概述 第二节 高职生人际交往的特点及影响因素 第三节 高职生人际交往的原则技巧 练习与思考第六章 控制自己的情绪 第一节 情绪概述 第二节 高职生的情绪特征及其困扰 第三节 情绪管理三步曲 练习与思考第七章 人格完善 第一节 人格概述 第二节 气质与性格的培养 第三节 高职生健康人格的塑造 练习与思考第八章 应对挫折 第一节 挫折概述 第二节 高职生的挫折 第三节 高职生挫折承受力的培养 练习与思考第九章 珍爱生命 第一节 感恩生命 第二节 高职生的心理危机干预 练习与思考参考文献

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

何晶主编的《大学生心理健康教育——健康 快乐 成才》以讲解理论知识为基础，同时开展富有启发意义的心理测验等实践活动，向学生提供提高心理素质的具体策略，使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我，学会自我调节，走出心理误区，唤醒学生内心深处存在的心理体验，增强其心理感受，帮助学生优化心理素质、开发自身潜能、塑造完美人格，使他们健康快乐地成长。

本书系统阐述了心理健康、新生适应、自我认识、恋爱心理、情绪管理、人际交往、人格完善、应对挫折和生命教育共9个高职生心理健康发展主题，知识板块灵活而不失严谨。

本教材突出实践性、应用性，力争为高职院校开展心理健康教育和心理咨询与辅导工作提供借鉴。

<<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>