

<<大学生心理与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理与健康>>

13位ISBN编号：9787564066659

10位ISBN编号：7564066652

出版时间：2012-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：唐志红，曾金强 主编

页数：216

字数：265000

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>

<<大学生心理与健康>>

内容概要

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。

”的确，健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。

对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过身体健康。

这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，身体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会对人的心理素质要求更高，每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。

人类进入21世纪后，时代变化的节奏加快，变化的幅度与强度增强，社会结构性变化周期也在缩短。这种急剧的社会变化、文化变迁，要求人们用发展的眼光来看今天。

人类在时间维度取向上的重要变化，正在挑战自身的潜能。

成长中的人，面临着比过去更多的学习与适应问题。

学会学习，学会助人、求助和自助，自信、理性地解决好发展中面临的问题，是当代大学生身心健康、成人成才的生存智慧之所在。

和谐社会关系的一个基本社会心理特征，在于每个人都能意识到自己是他人环境的组成部分，是他人愉快的一部分，而他人也正是自己愉快、幸福的基本组成部分。

因为，人归根结底是一种社会存在。

正如美国著名社会心理学家阿伦森据说：“人不过是一种社会动物。

”

从而，每个人都需要自觉地调节自己，使自己健康，同时也要主动成为他人健康环境的组成部分。

在和谐社会中，每个人都需要了解心理健康的知识，理解自己所生存的世界，理解他人的需要，理性地选择自己的生存、奋斗目标，充分利用自己宝贵的时间、生命资源，懂得调整自己保持健康的方法，学会一些科学、有效的自我调节技术。

<<大学生心理与健康>>

书籍目录

- 第一章 大学生心理健康概述
 - 第一节 心理健康与大学生
 - 第二节 大学生心理健康的标准
 - 第三节 大学生心理健康教育的实施
- 第二章 认识自己
 - 第一节 大学生自我意识概述
 - 第二节 大学生自我意识的发展及类型
 - 第三节 大学生的不良自我意识及其调适
 - 第四节 大学生健全自我意识的培养
- 第三章 健全人格
 - 第一节 人格及身心发展
 - 第二节 大学生气质与性格
 - 第三节 大学生中常见的人格发展缺陷及其调适
 - 第四节 大学生健全人格的塑造
- 第四章 为人处世
 - 第一节 人际交往概述
 - 第二节 大学生人际交往的心理分析
 - 第三节 人际关系与人际交往的方法与艺术
- 第五章 管理情绪
 - 第一节 情绪概述
 - 第二节 大学生常见的情绪问题
 - 第三节 情绪的控制与调节
- 第六章 学会学习
 - 第一节 大学生的学习与心理健康
 - 第二节 大学生常见的学习心理问题
 - 第三节 智力元素的培养
 - 第四节 科学提升大学生的学习能力
- 第七章 爱的能力
 - 第一节 心理学视角下的爱情
 - 第二节 大学生恋爱中的常见困扰
 - 第三节 健康恋爱心理的培养
 - 第四节 大学生的性心理
- 第八章 职业准备
 - 第一节 职业生涯与大学生人生发展
 - 第二节 大学生就业心理问题及调适
- 第九章 应对压力
 - 第一节 挫折概述
 - 第二节 压力与压力应对
- 第十章 走出困境珍爱生命
 - 第一节 大学生的求助心理
 - 第二节 大学生心理障碍主要类型
 - 第三节 大学生的网络心理障碍及对策
 - 第四节 自杀的预防与干预

<<大学生心理与健康>>

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>