

<<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：9787802432697

10位ISBN编号：7802432693

出版时间：2009-6

出版时间：航空工业出版社

作者：焦玉梅，王健，林萌 主编

页数：223

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

本书根据《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》的基本要求，结合高等院校学生的身心特点及实际生活中的具体问题进行编写，具有很强的实用性。

本书共分十章，分别围绕大学生的适应能力、自我意识、情绪、学习、人际关系、恋爱与性心理、择业心理、意志与人格及心理咨询等问题进行了详细地论述。

每章开篇通过案例导入，结合大学生的实际情况分析心理问题，并针对不同方面的心理问题提出了有效的调适方法。

每章后附有心理测试、思考与练习等内容。

本书可作为高等院校大学生心理健康教育的教材，也可作为教育、心理工作者的参考用书。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 导论 案例导入 第一节 心理健康概述 一、什么是健康 二、什么是心理健康 三、大学生心理健康的标准 第二节 大学生心理健康 一、大学生心理发展的基本特征 二、影响大学生心理健康的因素 三、大学生常见的心理问题 第三节 大学生心理健康教育 一、大学生心理健康教育的途径 二、大学生心理健康教育的意义 心理测试 一、测验目的 二、测试要求 三、评分标准 四、测试内容 五、计分规则 六、结果分析 思考与练习

第二章 适应与心理健康 案例导入 第一节 大学生面临的新变化 一、生活方式的变化 二、学习方面的变化 三、人际关系的变化 四、自身角色的变化 五、发展目标的变化 第二节 大学生常见的适应问题 一、生活适应问题 二、学习适应问题 三、人际关系适应问题 四、情绪问题第三章 自我意识与心理健康第四章 情绪与心理健康第五章 学习与心理健康第六章 人际交往与心理健康第七章 恋爱与性心理健康第八章 择业与心理健康第九章 磨炼意志 塑造人格第十章 常见心理疾病及心理咨询

章节摘录

插图：第一章导论第一节心理健康概述一、什么是健康健康是人们生存的根本，如果没有健康，一切的智慧、力量、才能将无法施展。

前世界卫生组织（WHO）总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去健康便失去一切。

”因此，健康需要得到每个人的重视。

健康是一个具有强烈时代感的综合概念，会随着社会的发展、医学和科学的进步而逐步深化。

长期以来，人们对健康的认识还停留在浅层的机体生理方面，片面地认为身体没病就是健康，因而只单纯注重身体健康，而忽视了心理健康。

据世界卫生组织公布的一项调查结果显示，到2020年，心理疾病将成为继心脏病之后人类面临的第二大常见疾病。

心理问题已成为一个普遍的社会问题，严重影响着人们的健康。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》为普通高等教育“十一五”规划教材之一。

<<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>