

<<当代大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<当代大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787811257441

10位ISBN编号：7811257440

出版时间：2011-08-01

出版时间：中国海洋大学出版社

作者：许思安 编

页数：191

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>

<<当代大学生心理健康>>

内容概要

《高职高专“十二五”规划教材·公共基础类：当代大学生心理健康》以在校大学生的心理健康成长为主线，围绕大学生心理发展的特点，深入浅出地探讨了大学生心理健康教育的理论和应用，系统地介绍了大学生在学习与生活中遇到的各种心理问题、诱发原因和调适方法。

在此基础上，针对当前大学生心理健康教育的特点，从心理健康教育、适应心理辅导、学习与创新心理辅导、大学生健全人格的塑造、情绪管理与压力应对辅导、人际交往心理辅导、恋爱与性心理辅导、网络心理辅导、择业心理辅导和大学生心理咨询与危机干预等角度，作了系统而又重点的介绍。

该书最大特点是设计了“心海泛舟”版块，让同学们在活动中体验、在感悟中成长，培养同学们进行自我心理健康教育的能力。

《高职高专“十二五”规划教材·公共基础类：当代大学生心理健康》可作为高等职业院校进行心理健康教育的教材，也可以作为大学生的自学读物。

书籍目录

专题一 漫步阳光心灵——高职高专学生心理健康导论第一节 认识健康新概念一、什么是健康二、心理健康的含义三、心理健康的特点第二节 高职高专学生心理健康的标准一、智力正常二、情绪健康三、意志健全四、人格完整五、自我评价正确六、人际关系和谐七、社会适应正常八、心理行为符合高职高专学生的年龄特征第三节 影响高职高专学生心理健康的因素一、社会因素二、个体心理因素心海泛舟症状自评量表专题二 大学成长从心开始——高职高专学生适应心理辅导第一节 适应理论与角色意识一、什么是适应二、大学生的角色意识第二节 大学生常见适应问题与培养一、大学生适应心理的特征二、适应障碍的原因三、大学生要做好哪些方面的适应四、大学生心理适应能力的培养第三节 适应环境, 拥有身心健康一、大学生适应环境的具体途径二、大学生社会适应的调适与健康心海泛舟社会适应能力诊断量表专题三 把握大学生生活——高职高专学习与创新心理辅导第一节 学习心理概述一、什么是学习二、当代大学生学习心理的特点第二节 大学生学习心理问题与调适一、学习动机不当与调适二、不良学习态度及其调适三、学习疲劳与调适四、注意力不集中及心理调适第三节 培养良好的学习心理一、培养正确的学习意识二、培养良好的学习品格三、掌握良好的学习方法和策略心海泛舟学习动力自我测试专题四 解读人格密码——高职高专学生健全人格的塑造第一节 人格概述一、什么是人格二、人格的结构三、人格的特征第二节 大学生人格发展及人格障碍问题一、当代大学生人格发展的基本特点二、人格障碍的含义及特征三、大学生中常见的人格障碍及矫正第三节 大学生健康人格的培养一、正确认识自我, 优化人格结构二、努力学习科学文化知识三、积极参加社会实践活动从小事做起四、融入集体, 加强人际交往五、加强体育锻炼, 丰富业余生活心海泛舟气质测验量表专题五 我的情绪我做主——高职高专学生情绪管理与压力应对辅导第一节 情绪概述一、什么是情绪二、情绪的分类第二节 大学生常见的情绪问题一、大学生的情绪特点二、大学生消极情绪产生的原因三、大学生常见情绪困扰与调适心海泛舟情绪稳定性的测试专题六 享受友情不孤独——高职高专学生人际交往心理辅导第一节 大学生的人际交往概述一、什么是人际交往二、大学生人际交往三、人际交往的原则第二节 大学生人际交往常见问题及调适一、大学生人际交往中常见的心理问题二、大学生人际交往障碍及调适第三节 培养成功的交往能力一、成功交往的心理品质二、善用交往技巧心海泛舟交友能力测试专题七 为爱导航——高职高专学生恋爱与性心理辅导第一节 爱情的心理概述一、人类的爱情二、影响大学生恋爱的因素三、大学生恋爱的心理特点第二节 大学生的性心理与性健康一、大学生性心理的发展二、性心理健康的标准第三节 大学生恋爱问题的调适与培养一、恋爱心理问题及调适二、培养健康的恋爱观心海泛舟恋爱观测试专题八 绿色网络——高职高专学生网络心理辅导第一节 大学生网络心理概述一、大学生网络心理需求二、网络对大学生心理健康的影响第二节 大学生常见网络心理问题与调适一、大学生网络行为的心理分析二、大学生存在的主要网络心理障碍三、大学生网络心理障碍的调适第三节 大学生网络心理健康的培养一、大学生网络心理健康的标准二、提高大学生自身素质三、改善网络环境……专题九 设定人生目标——高职高专学生择业心理与职业生涯规划专题十 穿越人生河流的激流险滩——大学生心理咨询与危机干预参考文献

<<当代大学生心理健康>>

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>