

<<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：9787811272918

10位ISBN编号：7811272911

出版时间：3020-08-02

出版时间：中国传媒大学出版社

作者：丁正员，韦志兆 编

页数：310

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

大学阶段是人生发展的重要阶段，是大学生心理走向成熟、人格逐渐完善和稳定、确定未来发展目标的重要时期，也是心理矛盾最多、心理冲突最大、心理烦恼最多的一个时期。

为了适应大学生心理健康教育需要，我们编写了《大学生心理健康教育》（高职高专版）一书。

《大学生心理健康教育》主要针对高职高专层次大学生在心理健康、心理咨询、环境适应、学习困扰、人际交往、自我意识、挫折应对、情绪调节、人格健全、恋爱与性、网络心理以及就业心理等方面出现的矛盾和问题，从理论与实践的结合上进行分析探讨，并提出了多种调适思路和解决方法，以便为大学生学习心理学知识，掌握自我心理调适方法，提高心理健康水平提供一定的帮助。

《大学生心理健康教育》既可以作为高校心理健康教育教材，也可以作为大学生的课外读物，还可以作为班主任和家长的学习参考书。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

前言导论第一章 关注心理健康第一节 心理健康及其衡量标准第二节 大学生心理矛盾与障碍第二节 影响心理健康的主要因素第四节 维护心理健康的方法途径第二章 走近心理咨询第一节 心理咨询的基本概述第二节 心理咨询的原则及方法第三节 走出心理咨询的认识误区第三章 完善自我意识第一节 自我意识的般问题第二节 大学生自我意识的发展与障碍第三节 大学生自我意识的完善方法第四章 适应大学环境第一节 环境适应的基本概述第二节 大学生常见的环境适应心理问题第三节 大学生环境适应问题的心理调节第五章 科学有效学习第一节 大学生学习的主要特点第二节 大学生学习心理问题与调适第三节 在大学里如何学习第六章 学会人际交往第一节 大学生人际关系的基本概述第二节 大学生人际交往的原则与技巧第三节 大学生人际交往的障碍与调适第七章 善待爱情与性第一节 大学生爱情心理的一般问题第二节 大学生恋爱心理的困惑与调适第三节 大学生的性心理问题与调适第八章 网络心理健康第一节 瓦联网与大学生心理第二节 大学生常见的网络心理问题第三节 培养健康的网络心理第九章 就业心理准备第一节 大学生的就业心理第二节 大学生求职择业中常见的心理问题第三节 积极做好就业前的心理准备第十章 合理调节情绪第一节 情绪心理的基本概述第二节 大学生常见的情绪问题第三节 情绪的自我管理与调节第十一章 积极应对挫折第一节 心理挫折的基本概述第二节 大学生常见挫折及其产生原因第三节 大学生受挫的心理防御机制第四节 大学生挫折承受力的培养第十二章 塑造健全人格第一节 人格与心理健康的关系第二节 人格与气质、性格第三节 大学生的人格障碍与调适第四节 大学生健全人格的培养与塑造参考文献

<<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>