

<<大学生心理健康教育及个案教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育及个案教程>>

13位ISBN编号：9787811341232

10位ISBN编号：7811341239

出版时间：2007-4

出版时间：对外经济贸易大学出版社

作者：杨娇丽,陈鹏

页数：217

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及个案教程>>

内容概要

人生在世，不可能没有健康，其实健康的另一半或者一大半是心理健康。

一切财富的获得和事业的成功均始于健康的心理，更多地取决于一个人的精神状态，人的心灵世界。这样说来，当代大学生拥有一个坚强的体魄和良好的心态对于完成学业是极其重要的，当代大学生在不断求索求知的道路上也许会碰到重重困难，遇到挫折与迷惘，有时伴随着恼怒和忧伤，怎样适应校园环境与社会环境？

怎样调节人与自然、人与社会、人与人之间的关系？

怎样学习效率才会最高？

你又是怎样作自己感情的主人而不是感情的奴隶呢？

当你遇到挫折、面对压力时，你有没有足够的勇气去面对挫折，有没有最佳策略去消除或者缓解压力呢？

.....这一切你也许都能从书本中找到答案。

<<大学生心理健康教育及个案教程>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康概述 第一节 心理学与心理健康 第二节 大学生心理健康案例及分析第二章 大学生的自我意识 第一节 大学生自我意识概述 第二节 大学生自我意识问题案例与分析第三章 大学生的适应心理 第一节 适应概述 第二节 大学生适应问题个案及分析第四章 大学生的需要与动机心理 第一节 需要与动机概念 第二节 关于需要与动机方面的心理咨询个案第五章 大学生的情绪情感 第一节 情绪情感概述 第二节 大学生情绪情感个案及分析第六章 大学生的学习心理 第一节 学习心理概述 第二节 大学生学习心理分析 第三节 大学生学习心理个案及分析第七章 大学生的人际交往心理 第一节 人际交往概述 第二节 人际交往的心理分析 第三节 大学生人际交往能力的培养与训练 第四节 大学生人际交往问题个案及分析第八章 大学生的恋爱心理 第一节 大学生恋爱心理概述 第二节 大学生恋爱心理的三个基本维度 第三节 大学生恋爱心理问题案例及分析第九章 大学生的网络心理 第一节 网络资源概述 第二节 大学生常见的网络心理及调适 第三节 大学生网络心理案例及分析第十章 大学生的挫折心理与压力应对 第一节 挫折概述 第二节 压力与压力应对 第三节 大学生挫折心理案例及分析第十一章 校园文化心理 第一节 校园文化概述 第二节 大学生生活习惯的培养与休闲 第三节 个案与个案分析参考文献

章节摘录

第一章 大学生心理健康概述第一节 心理学与心理健康 (1) 认知过程又称认识过程, 是人们获取知识, 运用知识的过程。

它是心理过程中的最基本的过程, 包括人的感觉、知觉、表象、记忆、想象、思维等活动过程。如人能通过视、听、嗅、摸等活动感知事物, 把经历过的事物记住, 想象出来经历的事物, 能认知事物的实质和规律。

(2) 情感过程是人在认识客观事物的同时, 产生一定的态度体验的过程。

它是以主观体验的方式反映主观需求和客观事物之间的关系, 带着显著的内部生理变化和外部表情动作。

如喜爱、满意、愤怒、厌恶、惊恐等心理状态。

(3) 意志过程是人们自觉地确立目标、支配和调节自己的行动、克服困难、实现目标的心理过程。

它集中反映了人对客观事物具有能动作用。

如克服学习和生活困难、顽强拼搏等。

人的认知过程、情绪过程和意志过程, 彼此之间密切联系、相辅相成, 构成个体心理活动的完整统一体。

2. 个体心理心理过程是人们所共有的, 它具有一般的活动形式及规律。

但由于个体的遗传因素不同、生活条件不同、所受教育不同等, 因此, 这些心理过程在每个人身上产生时又总是带有个人的特点, 构成了个体心理上的差异性, 也就是个性心理。

如有人喜欢绘画, 有人喜欢音乐, 有人活泼开朗, 有人沉默寡言等。

个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。

(1) 个性倾向性是指决定人体对客观事物的态度和行为的内部动力系统, 是个体进行活动的基本动力, 它包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。

如儿童时期兴趣是行为的主要倾向, 青少年时期理性上升到主导地位等。

<<大学生心理健康教育及个案教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育及个案教程》是由对外经济贸易大学出版社出版的。

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>