

《大学生健康（下）》

图书基本信息

书名：《大学生健康（下）》

13位ISBN编号：9787307046757

10位ISBN编号：730704675X

出版时间：2005-12

出版社：武汉大学出版社

作者：郭晋武

页数：346

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《大学生健康（下）》

内容概要

针对大学生这样一个特殊人群，全面介绍了学习生活中可能遇到的各种疾病和心理问题，从临床特点心理特点到解决的措施进行客观指导，深入浅出实用性强，对大学生养成良好卫生习惯，提高健康水平具有良好的指导作用，同时也适应相同年龄阶段的年轻人参考阅读。

《大学生健康（下）》

书籍目录

第一章 心理健康概论第一节 心理卫生及其模式第二节 心理健康的标准第三节 大学生的心理健康现状第四节 保持和增进心理健康第二章 大学生的心理与行为特征第一节 大学生的心理特征第二节 大学生的行为特征第三章 大学生的自我概念第一节 概述第二节 大学生自我概念的特点第三节 大学生自我概念的矛盾与冲突第四节 充分发挥潜能，不断完善自我第四章 人格与健康第一节 人格的概念第二节 大学生人格特点第三节 大学生健康人格的塑造第五章 情绪与健康第一节 概述第二节 大学生的情绪特点第三节 大学生中常见的情绪问题第四节 情绪对健康的影响第五节 大学生良好情绪和情感的培养第六节 情绪的控制与调节第六章 学习心理与健康第一节 学习心理概述第二节 大学的学习心理卫生第七章 性心理健康第一节 大学生性心理特点第二节 性与恋爱的心理困扰与调适第三节 性心理障碍与性变态第八章 压力、紧张与健康第一节 概述第二节 压力、紧张对身心健康的影响第三节 如何正确对待、处理紧张和压力第九章 心理测验第一节 概述第二节 如何正确看待心理测验第三节 常用的与心理健康有关的心理测验第十章 大学生常见心理障碍第一节 何谓心理障碍第二节 如何正确看待心理问题第三节 大学生常见心理障碍第十一章 心理咨询与心理治疗第一节 心理咨询的基本概念第二节 心理咨询的技巧第三节 心理分析的基本理论与方法第四节 行为治疗的理论与方法第五节 个人中心疗法的理论与方法第十二章 心理问题的预防与自我调适第一节 大学生常见的心理冲突第二节 心理问题的应对与自我调适第三节 预防心理障碍，保持心理健康第十三章 大学生的行为与健康第一节 概述第二节 远离三害——吸烟、酗酒、吸毒第三节 生活方式病和亚健康第十四章 行为矫正原理和方法第一节 行为矫正远离与原则第二节 行为矫正的基本方法第十五章 性行为与健康第一节 性行为概述第二节 性与社会规范第三节 几个值得思考的问题第十六章 大学生常见行为问题与矫正方式第一节 概述第二节 大学生常见行为健康问题附录一 考试焦虑综合诊断量表附录二 大学生生活事件量表附录三 症状自评量表（SCL-90）附录四 大学生健康调查表（UPI）附录五 流行病学调查中心用抑郁量表（CES-D）主要参考文献

《大学生健康（下）》

编辑推荐

针对大学生这样一个特殊人群，全面介绍了学习生活中可能遇到的各种疾病和心理问题，从临床特点心理特点到解决的措施进行客观指导，深入浅出实用性强，对大学生养成良好卫生习惯，提高健康水平具有良好的指导作用，同时也适应相同年龄阶段的年轻人参考阅读。

《大学生健康（下）》

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：www.tushu111.com