

大学生心理健康咨询导论



[大学生心理健康咨询导论_下载链接1](#)

著者:徐长华

出版者:北京邮电学院出版社

出版时间:1997-01

装帧:平装

isbn:9787563502622

内容简介

本书运用心理学、心理卫生学、心理咨询学的理论和知识，详细分析了当代大学生中常见的人格问题、情绪问题、认知问题、学习问题、人际关系问题、恋爱问题以及求职

择业问题，并提出了具体的咨询意见和建议。

全书内容详实，针对性强，理论阐述深入浅出，通俗易懂，是当代大学生认识自我，加强修养，保持健康，全面发展的一本有益的参考书。

作者介绍:

目录: 目 录

前 言

第一篇 心理健康的挑战

1.为什么要开展心理咨询

2.什么是心理咨询	
3.怎样开展心理咨询	
第二篇 心理健康的标准及常见的大学生心理问题	
1.心理健康的标准	
2.心理障碍患者的症状表现	
3.常见的大学生心理问题	
第三篇 人格与心理健康	
1.人格及其特征	
2.大学生人格发展缺陷、人格障碍及其调整	
3.塑造健康的人格	
第四篇 认知与心理健康	
1.什么是认知及其如何影响人们的心理	
2.常见非理性信念及其特征	
3.非理性信念与心理障碍	
4.常见的大学生非理性信念及其认知调适	
第五篇 情绪与心理健康	
1.情绪的一般概述	
2.大学生的情绪状态及情感特点	
3.大学生的情绪困扰及对策	
4.乐观情绪的培养	
第六篇 人际关系与心理健康	
1.人际关系的涵义及作用	
2.大学生人际交往的特征	
3.大学生人际关系不适的类型及对策	
4.大学生良好人际关系的建立	
第七篇 学习与心理健康	
1.大学生学习的一般概述	
2.大学生中常见的学习心理障碍及调整	
3.大学生潜能的开发	
第八篇 爱情与心理健康	
1.爱情的一般概述	
2.大学生中常见的爱情心理困扰及其调适	
3.赢得甜美爱情的必备条件	
第九篇 求职与择业咨询	
1.求职与择业的准备	
2.求职与择业心理分析	
3.从学校开始引导大学生迈步走向社会	
第十篇 心理动力学理论	
1.主要代表人物	
2.基本理论观点	
3.咨询和治疗方法	
第十一篇 行为理论	
1.主要代表人物	
2.基本理论观点	
3.咨询和治疗方法	
第十二篇 人本主义理论	
1.主要代表人物	
2.基本理论观点	
3.咨询和治疗方法	
参考文献	
• • • • • (收起)	

标签

评论

[大学生心理健康咨询导论_下载链接1](#)

书评

[大学生心理健康咨询导论_下载链接1](#)