

<<大学生健康心理自助手册>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康心理自助手册>>

13位ISBN编号：9787040200942

10位ISBN编号：7040200945

出版时间：2007-4

出版时间：高等教育出版社

作者：美国得克萨斯州立大学

页数：123

字数：100000

译者：黄永军

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>

## <<大学生健康心理自助手册>>

### 内容概要

在不同的人生阶段，每个人都会经历程度不同的压力，对于学生而言，大学生活既令人兴奋不已，同时又倍感压力袭来，如何应对压力？

如何处理理想与大学生活？

如何处理好恋爱关系？

本书分析了很多学生在大学期间都可能会遇到的一些典型的学业与个人问题，为了帮助学生正确理解，并向学生提供处理问题时的可采纳的建议或步骤。

## <<大学生健康心理自助手册>>

### 书籍目录

一、如何建立有意义的人际关系二、如何建立自信三、时间管理四、财务管理五、提高学习成绩的策略六、如何处理数学焦虑七、如何处理大学生活中的压力八、想家与大学生活九、如何化解悲伤和失落十、愤怒的有效控制十一、克服孤独十二、摆脱抑郁十三、摆脱失恋困扰十四、完美主义的忧虑十五、摆脱功能失常家庭模式的影响十六、饮食障碍十七、自杀预防十八、网络成瘾十九、远离赌博二十、强奸的防范与处理二十一、找一个“合适的”心理治疗专家二十二、精神治疗用药指导译者后记插图参考书目

<<大学生健康心理自助手册>>

编辑推荐

《大学生健康心理自助手册(插图本)》由高等教育出版社出版。

<<大学生健康心理自助手册>>

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>