

<<大学生心理健康辅导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康辅导>>

13位ISBN编号：9787301172803

10位ISBN编号：730117280X

出版时间：2010-10

出版单位：北京大学出版社

作者：李锦云

页数：274

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>

## <<大学生心理健康辅导>>

### 内容概要

《大学生心理健康辅导》以大学生健康人格培养、心理素质提升和心理潜能开发为目标，以学生心理问题辅导为线索，通过生动、富有时代色彩的语言，丰富多彩的心理活动，幽默风趣的插画等形式，将与大学生密切相关的心理学理论介绍给当代大学生。

语言通俗易懂、形式生动活泼、可操作性强。

本书可用于大专院校的心理健康教材，心理健康相关工作者及对心理健康有兴趣的读者。

## &lt;&lt;大学生心理健康辅导&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 绪论 第一节 认识大学时代 第二节 如何学习和使用《大学生心理健康辅导》第二章 心理健康基础知识 第一节 什么是健康, 第二节 什么是心理健康 第三节 大学生的生理和心理特点第三章 我是谁?——大学生的自我意识 第一节 什么是自我意识 第二节 认识自我——发现你的秘密 第三节 接纳自我——你不知道你有多美丽 第四节 完善自我——开发自我的潜能第四章 学会求知——大学生学习心理 第一节 学习心理概述 第二节 大学生的认知、非智力因素与学习 第三节 大学生如何学习更有效 第四节 大学生创造力的发展与创造性学习第五章 心灵的灯盏——大学生情绪管理 第一节 大学生情绪认知 第二节 大学生情绪管理 第三节 大学生情绪调控第六章 你为何与众不同——大学生人格发展及培养 第一节 人格概述 第二节 人格成因、人格理论与健康人格塑造第七章 回归社会——大学生的人际交往 第一节 大学生人际交往与人际关系概述 第二节 大学生和谐人际关系的建立 第三节 大学生人际冲突与解决 第四节 大学生人际交往障碍与调适第八章 青春的舞蹈——大学生恋爱心理 第一节 大学生异性交往 第二节 大学生恋爱观 第三节 大学生恋爱挫折与调适第九章 阳光总在风雨后——大学生挫折及危机心理 第一节 了解挫折 第二节 积极面对挫折 有效应对挫折 第三节 危机及其应对第十章 让我欢喜让我忧——大学生与互联网 第一节 互联网——迷人的虚拟世界 第二节 欲罢不能——大学生网络成瘾 第三节 网络成瘾的预防及应对第十一章 为你的蓝图描上什么色彩——大学生生涯规划心理 第一节 职业生涯规划概述 第二节 如何进行生涯规划 第三节 大学生如何做好目标管理 第四节 大学生的求职技巧第十二章 流泪的心灵——大学生常见心理障碍及应对 第一节 走近心理障碍 第二节 大学生常见心理障碍 第三节 大学生心理障碍的预防与应对参考文献

<<大学生心理健康辅导>>

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>