第一图书网, tushu007.com

# <<大学生心理健康实训教程>>

## 图书基本信息

书名：<<大学生心理健康实训教程>>

13位ISBN编号：9787561353103

10位ISBN编号：7561353103

出版时间：2010-11

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：王军哲，年亚贤　主编

页数：198

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

## 内容概要

在编写过程中，我们遵循了以下原则：　　1．教育性原则。
教育性原则是编写《大学生心理健康实训教程》所遵循的基本原则。
贯彻教育性原则，要求教材内容要有利于学生心理的健康发展，有利于提高学生的心理素质，能有效地为实现学校的教育目标服务。
大学生心理教育是帮助大学生健康成长，积极推进素质教育的重要举措，是建设和谐校园的重要任务。
　　2．发展性原则。
发展性原则反映《大学生心理健康实训教程》一方面帮助学生预防、解决生活中所遇到的心理问题，另一方面对大学生心理健康成长、发展起着积极的促进作用。
旨在通过对大学生进行心理健康训练，帮助大学生学会用发展的眼光看待心理问题，科学地对待心理问题，在很大程度上是为他们今后的工作、学习、生活奠定和夯实心理健康素质基底。
3．实用性原则。
实用性原则体现的是《大学生心理健康实训教程》对心理学知识在具体问题具体情况下的具体应用。
通过活动性课程的演练，引导大学生掌握简单的心理技能训练方式和方法，进而达到及时解除心理问题的目的。

## 书籍目录

第一章　人际关系　第一节　宿舍人际关系　　典型案例　　心理之源　　自我评估　　策略训练　　体验与收获　第二节　班级人际关系　　典型案例　　心理之源　　自我评估　　策略训练　　体验与收获　第三节　职场人际关系　　典型案例　　心理之源　　自我评估　　策略训练　　体验与收获第二章　学习方法　第一节　时间管理　　典型案例　　心理之源　　自我评估　　策略训练　　体验与收获　……第三章　生活能力第四章　性爱与婚恋第五章　人生与创造第六章　职业准备第七章　自我成长主要参考文献

## 编辑推荐

《大学生心理健康实训教程(普通高等院校适用教材)》(作者王军哲、年亚贤)内容包括人际关系、学习方法、生活能力、婚恋与性爱、人生与创造、职业准备、自我成长等，基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题。
在教材体系设计中突出了培养实际能力的训练，避免了行、知脱节的问题，各章内容以“典型案例”、“心理之源”、“自我评估”、“策略训练”、“体验与收获”为单元，逻辑上环环相扣，内容上彼此衔接，功能上优化整合，力求促学生在学习的过程中能够理论联系实际，达到学以致用的效果。

第一图书网, tushu007.com



## 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