

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787562129752

10位ISBN编号：7562129754

出版时间：2004-9

出版时间：西南师范大学出版社

作者：张大均

页数：182

字数：235000

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>

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》的编写，以促进学生心理的适应和发展两大任务为主轴，从大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平出发，以大学生的健康个性品质培养为核心，针对大学生学习、生活、交往、成长、成才中普遍存在或可能出现的心理问题为重点，通过“诊断”引导学生正确认识自我，针对具体问题进行策略“训练”指导学生合理应用应对策略，增强自我调节能力，进而达成指导学生积极适应、促进学生主动发展的目标。

面对生活环境、内容的变化；学习要求和目标的变化；交往对象、规范的变化；社会职能、社会角色的变化，朋友，你是否具备与这些变化相适应的心理素质？

怎样提高自己的适应能力？

如何更好地认识自己和社会，扬长避短，发挥潜能，开发创造力，增强社会适应性，不断探询、肯定、发展和超越自我？

……本书将帮你解决这些问题。

本书适合于大四学生使用。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

适应篇 爱会生活 01 天堂就在你心里 02 诗意地生活 学会学习 03 打造成功的基石
04 绝知此事要躬行 05 编织知识的网络 学会交往 06 第一次握手 07 心灵方舟 08
PAC对垒 学会做人 09 诚信是金 10 会拼才能赢 11 众人划桨开大船 发展篇 发展智能
12 知识背后的知识 13 做记忆的统帅 14 做学习的好主人 发展个性 15 一棵草压垮骆
驼 16 乐观悲观一念间 17 I am very great! 发展社会性 18 在人生的岔路口 19 架桥备船
好过河 20 展示自己 发展创造性 21 得来全不费功夫

<<大学生心理健康教育>>

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>