

<<大学新生心理自我保健>>

图书基本信息

书名：<<大学新生心理自我保健>>

13位ISBN编号：9787562821441

10位ISBN编号：7562821445

出版时间：2007-9

出版时间：华东理工大

作者：石红

页数：342

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>

<<大学新生心理自我保健>>

内容概要

当今社会变革迅猛、竞争激烈、选择多元，如何进行积极的心理自我保健和情绪自我调控，以便更好地适应大学生活，这是每一位青年大学生所面临的重要课题。

《大学新生心理自我保健》系大学生心理素质教育教材。

主要介绍了心理健康、新生心理适应心理特点与保健、人格、自我意识、学习心理、人标关系、挫折应对、爱情、性与心理健康、心理咨询常识等，并提供相关案例及测试。

对大学生在学习期间可能面临的各种心理冲突，在心理上加以引导，以提高心理承受能力和心理素质。

<<大学新生心理自我保健>>

书籍目录

前言第一章 心理健康概论第一节 健康概述第二节 心理健康概述第三节 心理健康辅导与训练活动与练习第二章 自我意识与评价第一节 自我意识概述第二节 青年期自我意识的发展第三节 大学生自我意识的缺陷及调节第四节 大学生自我意识心理训练活动与练习第三章 人际交往与调适.....第四章 智力与学习进步第五章 情绪化与自我调控第六章 恋爱情感与升华第七章 心理挫折与应对第八章 网络文化与心理健康附录 心理的自我保健小常识参考文献后记

<<大学新生心理自我保健>>

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>