

<<人生五章-研究生心理自助指南>>

图书基本信息

书名：<<人生五章-研究生心理自助指南>>

13位ISBN编号：9787010059877

10位ISBN编号：701005987X

出版时间：2006-12

出版时间：人民

作者：聂振伟主编

页数：254

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>

<<人生五章-研究生心理自助指南>>

内容概要

《人生的五章：研究生心理自助指南》从研究生常见的心理困扰开展分析，揭示研究生成长过程中可能遭遇的心理暗礁，给予提示性的导读。

《人生的五章：研究生心理自助指南》的作者，既包括有多年心理健康指导经验的人员，也包括了心理学院的研究生，他们从个人成长经历的角度，提供了一些更为新鲜和真实的体验与学习心得，相信一定会对你有所启发。

《人生的五章：研究生心理自助指南》正是根据研究心理咨询的实际而开辟了以下课题：适应、挫折、烦恼、逆境、与他人的关系、婚恋准备、心理问题的预防与生涯规划等，以满足研究生心理自助的实际需要。

<<人生五章-研究生心理自助指南>>

书籍目录

开篇第一章 开启学习新生活的钥匙——研究生生活适应与发展1.1 研究生之旅启程1.2 生活充满阳光：心是健康1.3 完美开端：生活适应1.4 从现在到未来：生涯规划1.5 学海无涯：夯实专业知识基础1.6 学术舞台崭露头角：科研重在态度1.7 外面的世界真精彩：实践人生1.8 百宝归囊：认识你自己第二章 人际关系网络中的自我——交往心理2.1 没有人是一座孤岛：人际关系的价值 2.2 一个好汉三个帮：社会支持系统2.3 走入他人的心灵深处：主动交往2.4 我好，你也好：自我接纳与接纳他人2.5 到什么山唱什么歌：角色定位2.6 一张嘴巴两只耳朵：倾听技巧2.7 化干戈为玉帛：人际冲突管理2.8 良言一句三冬暖：语言表达的技巧第三章 准备着，让幸福来找我——恋爱、婚姻、性心理3.1 婚恋，人性必修课：学习爱的能力3.2 听，寂寞在唱歌：寻找爱情3.3 面包和爱情：爱的压力3.4 特别的爱给特别的你：什么是真爱3.5 我的爱情鸟飞走了：面对失恋3.6 诱人的青果：性的目的3.7 健康青春我知道：维护性健康3.8 奏响新生活序曲：为婚姻做准备第四章 撑起一片心理的晴空——心理健康标准与心理健康维护第五章 梦想的价值在于付诸行动——就业心理与生涯规划尾篇

编辑推荐

本书从研究生常见的心理困扰开展分析，揭示研究生成长过程中可能遭遇的心理暗礁，给予提示性的导读。

本书的作者，既包括有多年心理健康指导经验的人员，也包括了心理学院的研究生，他们从个人成长经历的角度，提供了一些更为新鲜和真实的体验与学习心得，相信一定会对你有所启发。

本书正是根据研究心理咨询的实际而开辟了以下课题：适应、挫折、烦恼、逆境、与他人的关系、婚恋准备、心理问题的预防与生涯规划等，以满足研究生心理自助的实际需要。

这是一本类似自助餐式的手册，请你根据需要选择有关篇目，遵从自己的内心感受，耐心地做一做，想一想，一定会有所感悟。

如果你还想进一步探索和研究，请与北京师范大学心理咨询中心联系，那里会为你提供一步学习、探索的课程或读物，提供心理训练、心理网站、心理帮助热线等服务。

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>