

<<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：9787030135070

10位ISBN编号：7030135075

出版时间：2004-1

出版时间：科学出版社

作者：王祖莉 编

页数：220

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

本教材以提高学生的心理素质为目的，内容贴近学生生活，针对性强。

每章后面附有简易心理自测题，便于开展自助性活动，提高趣味性。

本教材力求通过通俗易懂的理论的阐述，富有趣味的心理指导，学以致用心理测验活动，为维护高职学生的心理健康，促进高职学生的全面发展和健康成长，提供一些切实可行的心理服务与帮助。

本书适合作为高职高专院校教材。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一篇 完善自我 第1章 自我认识与完善——想说认识自己，并不是件容易的事 1.1 自我意识及其发展 1.2 大学生自我意识的特点和类型 1.3 大学生完善自我的途径与方法 自测题 第2章 情绪的调节与控制——保持乐观的心态 2.1 情绪的概述 2.2 大学生情绪的特点 2.3 情绪的调节和控制 自测题 第3章 挫折应付与意志力的培养——失败是成功之母 3.1 认识挫折 3.2 挫折的一般应对 3.3 挫折与意志 自测题 第4章 塑造良好个性——性格决定命运 4.1 个性的构成及特点 4.2 气质是个性形成的先天基础 4.3 性格是个性的核心 4.4 影响大学生个性形成和发展的因素 4.5 大学生良好个性培养 自测题 第二篇 学会学习 第5章 更新学习观念——未来的文盲是不会学习的人 第6章 掌握学习方法——最有价值的知识是方法的知识 第7章 提高学习能力——未来的社会是崇尚能力的社会 第三篇 和谐相处 第8章 沟通与人际关系——爱人者，人恒爱之 第9章 恋爱心理与爱的能力的培养——爱情诚可贵，学业价更高 第四篇 走向社会 第10章 正确认识社会——处理好“树苗”和“土壤”的关系 第11章 树立正确的择业观——适合自己的职业就是最好的职业 参考文献

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》由科学出版社出版。

<<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>