

<<我心飞翔:大学生心理自助手册>>

图书基本信息

书名：<<我心飞翔:大学生心理自助手册>>

13位ISBN编号：9787212039158

10位ISBN编号：7212039152

出版时间：2009-8

出版时间：安徽人民出版社

作者：徐冬生

页数：190

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>

## <<我心飞翔:大学生心理自助手册>>

### 内容概要

《我心飞翔：大学生心理自助手册》是从怎样适应大学环境说起，分别就大学学习、生活工作等一系列问题展开叙述，力图成为处于心理、人格成长关键期的大学新生的“快乐成长指南”和“大学生活向导”。

<<我心飞翔:大学生心理自助手册>>

作者简介

徐冬生，副教授。

现担任安徽理工大学学生工作部部长、学生工作处处长，校大学生心理健康教育中心主任，安徽省大学生心理健康教育研究分会的秘书长，淮南市心理学会副会长。

曾参编安徽省心理咨询师培训教材《心理咨询与测量》、《新世纪大学生安全教育读本》，发表学术论文十余篇。

书籍目录

序

适应篇 走进象牙塔，你准备好了吗

第一节 踏入大学

知识链接

适应何解

积极适应与消极适应

心理物语

认识大学生活

适应策略

适应大学生生活的标准

第二节 适应篇攻略

常见问题解惑

对父母依赖性太强，离开父母总觉得不习惯，怎么办

如果你的生活总是没有规律，怎么办

为没有明确.....

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>