

<<高职大学生心理健康与自我调适>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理健康与自我调适>>

13位ISBN编号：9787501960743

10位ISBN编号：7501960747

出版时间：2007-8

出版时间：中国轻工业

作者：侯丽萍

页数：274

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>

<<高职大学生心理健康与自我调适>>

内容概要

本书是“高等职业教育规划教材”之一，该书以高职学生为本，针对高职学生成长过程中面临的普遍性心理问题选取和组织材料，旨在为高职学生普及心理健康的基本知识和方法。

全书分上中下三篇，共12个章节，每个章节中均配有“心理扫描”“教师讲坛”“心星点灯”“心理测试”“我心我塑”及“知识链接”，分别针对大学生遇到的入学适应、情绪管理、挫折承受、个性发展、学科学习、人际交往、性恋态度、求职择业等非常实际的大学生成长课题进行了详细讨论。

另外，该书还借助案例教学，让学生在轻松的阅读中有所领悟和收获，实现自我启迪。

<<高职大学生心理健康与自我调适>>

书籍目录

前言上篇（大学一年级） 第一章 搭乘幸福快车——心理健康ABC 第二章 走进梦想，拥抱现实——适应、发展心理困扰与自我调适 第三章 不用扬鞭自奋蹄——学习困扰与自我调适 第四章 你我他（她）的和谐世界——人际交往心理困扰与自我调适中篇（大学二年级） 第五章 我自信，我欣赏，所以我快乐——自我意识困扰与自我调适 第六章 青春美妙的乐章——性心理困扰与自我调适 第七章 像雾像雨又像风——恋爱心理困扰与自我调适 第八章 扬起生命的风帆——情绪困扰与自我调适下篇（大学三年级） 第九章 是天使还是魔鬼——休闲、网络心理困扰与自我调适 第十章 不经风雨，难见彩虹——挫折心理困扰与自我调适 第十一章 拥有成功的魔法石——人格心理困扰与自我调适 第十二章 梦想成真的秘诀——求职择业心理困扰与自我调适主要参考文献

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>