

<<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：9787562128649

10位ISBN编号：7562128642

出版时间：2004-9

出版时间：西南师范大学出版社

作者：张大均

页数：230

字数：294000

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

时代的变化对我们的生活内容与学习方式产生了极大的影响。
在这其中，我们如何才能更好地利用网络创建自己的幸福生活？
如何才能破解人际矛盾建立良好的人际关系？
如何才能培养自己良好的个性品质为成功打下基础？
如何才能练就一双火眼金睛轻松地发现问题和解决问题？
如何才能培养自己良好的个性品质在社会中独立飞翔？

…… 这本《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》的编写，以促进学生心理的适应和发展两大任务为主轴，从大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平出发，以大学生的健康个性品质培养为核心，针对大学生学习、生活、交往、成长、成才中普遍存在或可能出现的心理问题为重点，通过“诊断”引导学生正确认识自我，针对具体问题进行策略“训练”指导学生合理应用应对策略，增强自我调节能力，进而达成指导学生积极适应、促进学生主动发展的目标。

本教材结合我国大学素质教育的现实要求，充分考虑了大学生心理健康维护和心理素质培育的渐成性、内化性和活动性等特殊要求，具有以下5个突出特点：1.科学性；2.目的性；3.实用性；4.系统性；5.创新性。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

适应篇 学会生活 01 E时代的幸福生活 02 心灵体操 学会学习 03 做学习的探究者
04 搜智集见 05 智慧加法 学会交往 06 磨厚你的脸皮 07 让心的距离更近 08 魅力语
言 09 解开人际之结 学会做人 10 人生的罗盘 11 像科学家一样思考 发展篇 发展智能
12 练就火眼金睛 13 从“ ?
”到“ !
” 14 头脑里的监控官 发展个性 15 穿石的水滴 16 独自飞翔 17 做自己的上帝 发
展社会性 18 爱我中国 19 天下兴亡，匹夫有责 发展创造性 20 点燃创造火焰 21 创造
的心理空间参考文献

<<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>