

<<大学生心理辅导案例>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理辅导案例>>

13位ISBN编号：9787810679725

10位ISBN编号：7810679724

出版时间：2007-3

出版时间：赵艳丽 中国海洋大学出版社 (2007-03出版)

作者：赵艳丽

页数：261

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>

<<大学生心理辅导案例>>

内容概要

我国的大学生心理健康教育直到20世纪90年代初才开始得到社会各界的普遍重视，从这个意义上讲，心理健康教育还是一个新概念、新领域，有许多问题亟待我们深入研究和探讨。

系统、深入和有效地加强大学生心理健康教育，是当前我们面临的重大课题之一。

《大学生心理辅导案例》的出版，是对前期出版的《大学生心理健康教程》的补充，是通过案例的方式帮助学生排除困扰、平衡情绪、提高认识、激励意志，以实现提高社会生活的适应能力、树立正确的人生态度、增进身心健康、促进良好心理素质和思想道德素质全面发展的目的。

<<大学生心理辅导案例>>

书籍目录

序一 心理咨询1 什么是心理咨询2 心理咨询有什么作用3 如何评价心理咨询的效果4 什么是团体咨询5 心理咨询和心理治疗有什么区别6 心理咨询和思想政治教育是不是一回事7 正视形形色色的网上心理测验8 测谎仪真的能测谎吗二 生活、学习、适应1 谈谈大一新生的适应问题2 参加的活动是不是越多越好3 怎样消除因经济带来的心理困扰4 如何对待期望与压力5 怎样提高学习效率6 如何自我激发学习动机7 考试紧张怎么办8 怎样摆脱“考试焦虑”9 学习焦虑者自我放松操10 失眠的原因与对策11 心理实验给我们的启示三 认识自我、悦纳自我、超越自我1 树立正确的自我意识2 如何克服羞怯感3 血型能决定人的命运吗4 双重气质的人心理正常吗5 如何摆脱猜疑心理6 自我意识的整合7 解析《无间道——终极无间》8 我一生气就吃东西四 做自己情绪的主人1 我的情绪我控制2 学会体验快乐3 不要预支明天的烦恼4 今天你幸福吗5 八个快乐心理暗示6 心理“疙瘩”是从哪里来的7 负性情绪有碍营养素的吸收利用8 眼泪：天然的放松剂9 学会舍弃10 心理暗示的力量11 音乐疗法12 “目的颤抖”现象13 直面嫉妒14 我应该如何表达愤怒15 走出自卑五 挫折1 积极地面对挫折2 倾诉——释放心中的烦恼3 豁达，赋予人生美丽的色彩4 防止负性情绪的“零存整取”5 如何塑造弹性心理6 创伤后引起的心理问题7 相信自己是一只雄鹰六 建立和谐的人际关系1 印象是怎样形成的2 宿舍你我他3 为什么有时控制不住自己的冲动4 把握交往尺度5 人际交往的心理模式6 让忠言不再逆耳7 如何发挥赞美在人际交往中的作用8 非语言交往技巧9 服装也会说话10 超限效应七 恋爱·性1 如何追女孩2 男友夸别的女孩漂亮，我受不了3 疯狂减肥为哪般4 性意识的发展模式5 失恋不等于失败6 说服自己放弃的六个理由7 女大学生，如何把握自己的第一次8 梦遗是怎么回事八 择业心理辅导1 如何科学地规划职业生涯2 如何进行自我分析3 面试秘籍4 面试中如何扬长避短5 解读主试者的身体语言6 装一把心锁7 择业时存在的误区8 初涉职场9 对职业生涯中的自卑说再见10 跳槽如何越跳越高九 心理障碍1 抑郁症的预防与治疗2 微笑抑郁3 焦虑症4 焦虑管理训练5 强迫症6 什么是发作性睡病7 癔症的形成与防治8 网络成瘾的表现与心理调适9 “凝固的音乐”与健康10 恐怖犯罪心理分析参考文献后记

<<大学生心理辅导案例>>

编辑推荐

《大学生心理辅导案例》由青岛海洋大学出版。

<<大学生心理辅导案例>>

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>