

<<开掘心智的金矿>>

图书基本信息

书名：<<开掘心智的金矿>>

13位ISBN编号：9787811040869

10位ISBN编号：7811040867

出版时间：2005-6

出版时间：西南交通大学出版社

作者：宁维卫

页数：272

字数：227000

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>

<<开掘心智的金矿>>

内容概要

基于准确地把握当代大学生的心理状态与行为方式，探寻新时期心理健康教育的规律和方法，增强并改进大学生心理健康教育实效的目的，本书全面系统地阐述了大学生自我意识、情绪、人际交往、学习、爱情和性、职业选择、网络成瘾等问题，以及与当代大学生心理健康和人格发展紧密相关的常见的心理问题。

本书最大特点是将理论性和通俗性有机结合，以生动、简明的语言深入浅出地诠释了以人格发展、心理潜能开发为主线的理论体系。

本书具有极强的可操作性和自我指导的意义。

其生动、典型的案例，测验及精当的建议和提示能有效地满足青年学生自我探索的需要。

<<开掘心智的金矿>>

书籍目录

第一章 做心理健康的大学生 一、认识自我发展自我 二、做成功大学生——核心心理素质第二章 激活“自我”的小宇宙 一、如何认识自我 二、如何评价自我 三、如何超越自我第三章 穿行于象牙塔里的人生情感 一、了解自我,从了解情感开始 二、情感,大学生成才的助推剂 三、“边缘人”,你的情感有几何 四、让快乐伴随人生旅途第四章 人际交往与成功 一、天时不如地利,地利不如人和——人际交往的重要性 二、人际交往的概念和特点 三、展示你的人际魅力 四、完善人际交往个性——人际交往的促进剂 五、优化人际交往个人形象——人际交往的润滑剂 六、挖掘自己人际交往的潜力——人际交往冲击力 七、人际交往训练第五章 学习与创造性思维 一、学习是什么 二、大学生的认知发展阶段 三、大学学习的特点 四、学习动机与学习策略 五、大学生常见学习心理障碍 六、创造性与潜能开发第六章 性——大学生特殊时期的心理困惑 一、大学生的性理解 二、性的社会属性 三、性的特征 四、大学生的性认识 五、大学生的性释放 六、大学生的性控制第七章 追寻理想的职业栖居地 一、向职场出发!你准备好了吗 二、人贵有自知之明 三、求职自我设计与潜能开发第八章 网络无限大。我心自由飞 一、认知网瘾综合症 二、网住一个美好的世界——培育健康的网络行为方式 三、不依规矩,不成方圆——树立正确的网络行为规范和网络道德第九章 超越心理障碍,发展完善人格 一、了解精神障碍 二、发掘心智潜能,超越心理障碍,完善人格参考文献

<<开掘心智的金矿>>

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>