第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康导读>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康导读>>

13位ISBN编号：9787030303554

10位ISBN编号：7030303555

出版时间：2011-3

出版时间：科学出版社

作者：谢守成

页数：195

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

内容概要

“ 世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。
”对于头顶光环的大学生而言，要想在价值观多元化的大学中找到适合自己的道路并坚持不懈地朝着自己的理想进发，必须要有积极、乐观的心态。
吴俊文、寇富安主编的《大学生心理健康导读》作为“ 大学生成长导读系列丛书 ”中的一本，由工作在大学生教育管理一线的一批经验丰富、理论扎实的优秀教师编写，以传播心理健康理念和传授实用自助方法为目的，分为“ 我是谁 ”、“ 打造人力潜力股 ”、“ 走进大学，走出大学 ”、“ 爱情——那一场风花雪月的故事 ”、“ 释放压力 ”、“ 人格塑造 ”、“ 欲罢不能的网络世界 ”、“ 保健心理远离疾病 ”和“ 创造幸福把握幸福 ”9章来撰写，力求通俗明了、实用有效地帮助大学生解决心理上的种种困惑，为他们拥有一份积极、乐观的心态提供参考。

《大学生心理健康导读》密切结合了大学生的学习、生活、发展实际，全书语言通俗易懂、生动活泼，深入浅出地传播心理健康理念，传授实用自助方法，书中的诸多观点和建议极具操作性，具有较强的时代性和吸引力。
真诚地希望本书能够成为广大读者朋友的枕边必备，为你的成功借风送力！

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康导读>>

书籍目录

第一章“ 我是谁 ”
第一节曲径通幽，认识自我
第二节调节认知，接纳自我
第三节自信自强，成就自我
第二章打造“ 人际潜力股 ”
第一节揭开“ 关系 ”的神秘面纱
第二节谁在左右我们的关系
第三节打造“ 人际潜力股 ”
第三章走进大学，走出大学
第一节大学校园里的高材生
第二节找准方向，走好自己的路
第三节自信走出大学
第四章爱情——那一场风花雪月的故事
第一节有一种感情，名叫爱情
第二节穿过爱的白桦林
第三节当爱已成往事
第四节走入爱的禁区
第五章释放压力
第一节几多忧喜几多愁
第二节压倒骆驼的最后一根稻草
第六章人格塑造
第一节人格——生命的第二属性
第二节性格面面观
第三节人格完善：永不终止的过程
第四节人格障碍：古怪的“ 脾气 ”
第七章欲罢不能的网络世界
第一节网瘾：难以摆脱的梦魇
第二节我患上了网络依赖症吗
第三节拿什么拯救你，我的朋友
第四节度过阴霾，迎接阳光人生
第八章保健心理远离疾病
第一节心理保健良方多
第二节心理疾病知多少
第三节大学生常见四种心理疾病
第九章创造幸福把握幸福
第一节幸福的真谛
第二节别放弃，活着就是幸福
后记

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《大学生心理健康导读》由科学出版社有限责任公司出版。

第一图书网, tushu007.com

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