

图书基本信息

书名：<<大学生心理自我保健/21世纪大学生心理素质教育丛书>>

13位ISBN编号：9787200044331

10位ISBN编号：7200044334

出版时间：2003-6

出版单位：北京出版社

作者：姜宪明

页数：322

字数：235000

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

本书是“21世纪大学生心理素质教育丛书”的第一本著作。

本书是根据大学生的心理发展过程第一阶段——大学初级（1-2年级）的心理特点和问题，主要吸收国内外有关大学生、青少年心理健康研究的成果，结合十多位者、十作年来的心理健康教育的理论与实践研究经验加以著述的，力求做到科学严谨、趣味生动、深入浅出，实用有效。

本书与一般同类书所不同的是融科学性、趣味性、实用性、针对性为一体，具有较强的可操作性。它力求通过科学的理论概述、饶有趣味的心理辅导、深层的心理探索与思考，维护大学生的心理健康，开发大学生的潜能，促进大学生的健康成长。

发展是一个连续的过程，青少年时期是自我发展十分重要的阶段，大学生阶段应属于青少年时期，因此，我们将从青少年角度来有侧重地讨论大学生自我发展的特点。

书籍目录

第一章 心理健康总论 理论概述 心理健康辅导与实践 心理探索与思考第二章 自我认识与评价 理论概述 心理健康辅导与实践 心理探索与思考第三章 生活适应与发展 理论概述 心理健康辅导与实践 心理探索与思考第四章 人际关系与调适 理论概述 心理健康辅导与实践 心理探索与思考第五章 智力发展与学习进步 理论概述 心理健康辅导与实践 心理探索与思考第六章 情绪变化与自控 理论概述 心理健康辅导与实践 心理探索与思考第七章 恋爱情感与升华 理论概述 心理健康辅导与实践 心理探索与思考第八章 心理挫折与应对 理论概述 心理健康辅导与实践 心理探索与思考附表参考文献后记

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>