

<<大学生幸福课>>

图书基本信息

书名：<<大学生幸福课>>

13位ISBN编号：9787301223970

10位ISBN编号：7301223978

出版时间：2013-5

出版时间：李红 北京大学出版社 (2013-05出版)

作者：李红

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>

<<大学生幸福课>>

内容概要

本书是帮助大学生正确认识自我、正确认识幸福的心理指南，书中充满着积极、阳光的色彩，有极强的亲和力和感染力，是一本极具思想启迪与人生励志意义的教科书。

本书依据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要（试行）》的要求，针对高职高专类院校学生的身心特点和普遍遇到的心理健康问题，以“幸福知识讲堂、幸福能力培养、幸福体验之旅”为主线贯穿全书12章，将知识学习、技能培养与实际体验有机结合，对症下药地帮助大学生解决在日常生活和学习中遇到的各种心理健康问题。

本书可作为高职高专院校大学生心理健康教育的教材和自助读本，也可作为高校心理健康教育教师和学生辅导员的参考用书。

<<大学生幸福课>>

书籍目录

第一课 和谐心灵幸福人生——谈和谐幸福
第二课 关注你的心灵——谈心理健康
第三课 做最好的自己——谈自我认识
第四课 尽显人格魅力——谈人格塑造
第五课 压弹节节高——谈压力与挫折
第六课 注入积极基因——谈心态管理
第七课 守住一颗淡定的心——谈情绪管理
第八课 心想事成的秘密——谈学习与意志管理
第九课 善解人意是功夫——谈人际交往
第十课 为爱导航——谈恋爱与性
第十一课 人生彩图早规划——谈生涯规划
第十二课 穿越人生激流险滩——谈心理咨询参考文献

编辑推荐

李红编著的《大学生幸福课：高职学生心理健康自助读本》是一本帮助大学生正确认识自我、正确认识幸福的心理指南。

这是一本写给大学生看的书，同时也是值得推荐给关心大学生健康成长的家长和老师阅读的书，开卷有益。

本书用积极心理学的知识，结合大量的学生案例，细致地阐述了幸福的原理以及大学生心理健康基础知识。

书中深入浅出地讲解理论知识，通过科学分析，帮助大学生解决成长过程中遇到的普遍问题；通过心理测试，使大学生更全面清楚地认识自己；通过心理训练，使大学生在团体活动中不知不觉地取得进步。

此外，书中精心设计和选择的励志歌曲、心理电影、心灵图书等版块，既是针对性很强的课外辅助资料，又是大学生喜闻乐见、易于接受的形式，大学生可以通过业余时间欣赏这些歌曲、电影和阅读这些图书，走向阳光，走向幸福的彼岸。

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>