

<<研究生心理导航>>

图书基本信息

书名：<<研究生心理导航>>

13位ISBN编号：9787561798683

10位ISBN编号：7561798687

出版时间：2012-11

出版时间：华东师范大学出版社

作者：胡娟

页数：212

字数：233000

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>

## <<研究生心理导航>>

### 内容概要

《研究生心理导航》是作者在连续6年为研究生开设的通识课程教学实践、进行了有效的调查研究、收集了大量的研究生心理咨询案例的基础上完成的，它涵盖了研究生的生活、学习、恋爱、性、婚姻、人际交往、择业就业等方面的心理困惑及应对策略，是当代年轻人心理健康和人格完善不可多得的一本指导书。

参编的老师均为长期从事高校师心理健康教育和心理咨询的工作者，在编写过程中，特别关注书中内容的针对性、实用性、趣味性和可操作性等方面。

《研究生心理导航》由胡娟编著。

## <<研究生心理导航>>

### 书籍目录

#### 第一篇 成长与成熟篇

##### 第一章 自我认识与定位

- 一、自我意识的含义
- 二、自我意识的结构
- 三、自我意识的形成和发展
- 四、自我意识的乔韩窗口理论
- 五、自我意识健全发展之道
- 六、自我定位

练习

##### 第二章 自我规划与管理

- 一、人生规划
- 二、职业规划
- 三、目标管理
- 四、时间管理

练习

##### 第三章 了解自己性格的形成

- 一、生物遗传与性格
- 二、家庭环境与性格
- 三、学校教育因素
- 四、社会文化因素
- 五、自然物理因素
- 六、自我调控因素

练习

#### 第二篇 心理适应篇

##### 第四章 研究生的心理适应

- 一、什么是适应?
- 二、适应的心理反应与结果
- 三、心理适应的内部机制
- 四、适应的意义

练习

##### 第五章 研究生适应

- 一、研究生新生的适应性问题
- 二、研究生新生适应的心理反应
- 三、心理适应能力
- 四、积极应对适应

练习

#### 第三篇 爱情与性

##### 第六章 认识爱情

- 一、什么是爱情?
- 二、爱情的类别
- 三、恋爱价值观
- 四、恋爱的挫折
- 五、“依恋理论”的角度看失恋

练习

##### 第七章 把握婚姻的入口——恋爱的过程

## <<研究生心理导航>>

- 一、恋爱四部曲
- 二、恋爱的步骤
- 三、关于婚前性行为
- 四、关于处女情结

练习

### 第八章 研究生性心理

- 一、性的认同
- 二、生理对性认同的影响
- 三、其他因素对性认同的影响
- 四、不同性别在性认同方面的差异
- 五、性骚扰
- 六、性心理障碍

练习

### 第四篇 婚姻心理的准备

### 第九章 让婚姻赢在起跑线\_卜

- 一、心理和人格是否成熟是进入婚姻的第一步
- 二、两性差异与沟通
- 三、对婚姻的期盼与现实的生活
- 四、幸福婚姻的真谛
- 五、如何拥有幸福婚姻

练习

### 第五篇 人际关系篇

### 第十章 研究生的人际关系

- 一、人际关系的意义
- 二、人为什么需要人际交往和人际关系?
- 三、研究生人际关系的特点
- 四、学习建立良好的人际关系,更好地适应社会

练习

### 第六篇 进入社会的心理准备

### 第十一章 研究生的职业选择

- 一、职业生涯与职业决策概述
- 二、职业决策相关理论
- 三、如何进行职业决策
- 四、研究生就业常见问题
- 五、心理学原理的应用

练习

### 第十二章 研究生职场适应

- 一、认识职场环境
- 二、适应职场环境
- 三、在新的职场环境中施展才华

练习

### 主要参考文献

## <<研究生心理导航>>

### 编辑推荐

胡娟编著的《研究生心理导航》分为六篇计12章，概括地说讲述了两方面的问题。

一是研究生的学习生活、生涯规划和择业就业方面的心理问题，二是研究生的人际关系、交友恋爱和性与婚姻方面的心理问题。

作者用社会主义人文精神和现代心理学的科学精神，引导研究生们要培养自己健全的人格，健康地成长成熟，成为祖国现代化建设的有用人才。

尽量减少青年人成长过程中的困惑，帮助其避免走弯路。

这样具有的针对性和思想性便是该书的第一个特点。

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>