

<<大学心理健康与心理素质拓展>>

图书基本信息

书名：<<大学心理健康与心理素质拓展>>

13位ISBN编号：9787802570733

10位ISBN编号：7802570735

出版时间：2009-10-01

出版时间：经济日报出版社

作者：孙智凭，等 编

页数：261

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>

<<大学心理健康与心理素质拓展>>

内容概要

《大学心理健康与心理素质拓展》一书，从心理知识和心理健康的理论入手，抓住适应大学生活、从新生入学到毕业，对大学生在学期间可能遇到和关注的各种心灵成长问题，如学会学习、时间与目标管理、能力开发、情绪调节、自信心的培养、性格与气质的陶冶、和谐人际关系的建立、爱与性、网络心理与网络行为、生涯发展与职业规划等，运用贴近学生的现代理念与语言进行深入浅出的探讨，提供了可操作性强的自我提升方法。同时每章附有相应的心理测量表供同学们自我了解和进一步阅读学习。

<<大学心理健康与心理素质拓展>>

书籍目录

前言绪论第一节 心理健康概述第二节 大学生的心理健康问题第三节 心理素质提升与拓展训练第一章 环境适应与发展第一节 现代社会与大学生的适应和发展第二节 网络环境的适应与发展第三节 适应能力的自测与拓展训练第二章 自我意识与发展第一节 自我意识概述第二节 大学生自我意识的发展第三节 大学生健全自我意识的培养与完善第四节 自我意识的自测与拓展训练第三章 人格发展第一节 人格概述第二节 大学生人格障碍及其界定第三节 完善人格的培养第四节 人格魅力的自测与拓展训练第四章 情绪、压力与挫折第一节 情绪与情绪管理第二节 压力与压力应对第三节 战胜挫折第四节 心理自测与拓展训练第五章 学习与创新第一节 大学生学习的特点第二节 大学生的学习心理问题与调适第三节 大学生创新能力的培养第四节 学习与创新能力的自测拓展第六章 人际交往第一节 人际交往概述第二节 大学生的人际交往概述第三节 大学生人际交往能力的培养第四节 人际交往能力的自测与拓展第七章 恋爱心理第一节 大学生的恋爱及特点第二节 大学生恋爱中的心理问题第三节 培养健康的恋爱心理与行为第四节 大学生常见恋爱心理障碍与自我调节第八章 大学生性心理与性健康第一节 大学生的性心理概况第二节 大学生性心理障碍的主要表现第三节 大学生健康性心理的调适第四节 性心理的自测与拓展训练第九章 大学生就业与创业心理健康第一节 就业与创业概述第二节 大学生的就业与创业心理第三节 大学生就业与创业心理障碍及调适第四节 就业与创业心理测试及拓展训练第十章 心理诊断与心理调适第一节 心理诊断第二节 心理诊断标准与心理调适第十一章 心理咨询与团体咨询第一节 心理咨询第二节 团体心理咨询第三节 团体心理咨询的拓展训练参考文献

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>