

<<我的大学我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的大学我做主>>

13位ISBN编号：9787227045588

10位ISBN编号：7227045587

出版时间：黄河出版传媒集团，宁夏人民出版社

作者：王淑莲 编

页数：234

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>

## <<我的大学我做主>>

### 内容概要

《我的大学我做主-大学生心理素质拓展读本》在编写中力求做到“三突出”：一是突出教育性和发展性；二是突出实用性与可读性；三是突出助人自助原则。

编写时贴近同学们现实需要，注重理论与实践的结合，同时注意做到深入浅出，通俗易懂。

因而选取了大学生心理发展中八个最具有代表性、最基本的内容，各篇的主题内容设计为七大模块，分别为案例、点评、知识窗、金点子、反思与训练、心灵故事、影视欣赏。

体现在每一篇里，既有抽象的心理理论介绍，又有真实具体的案例讲述和分析点评，还有可操作的预防和调适方法运用，并有生动的心灵故事及优秀心理影视、书籍推荐。

而在每节后面附有的与各节内容相匹配的心理训练活动或心理测试，引导学生领悟所学策略方法，自觉将其转化为个体的心理能力，增加了知识运用的可操作性和阅读的趣味性。

全书从面临的现实问题入手，编写了大量的案例，围绕大学生的身心发展特点与生活实际展开论述，形式活泼，结构新颖，互动性强，不仅可以作为大学生提高自身心理素质、进行心理调适的读本，也可以成为心理健康教师和高校辅导员进行心理健康教育的参考书。

## <<我的大学我做主>>

### 书籍目录

第一篇适应大学——人生的新起点一 揭开神秘的面纱——大学生活是什么 / 002二 适者生存——学会适应 / 005三 快乐生活每一天——时间管理 / 013四 做金钱的主人——大学生消费与理财 / 076  
第二篇学会学习——做高效快乐的学习者一 大学学习是什么——了解大学的学习特点旧24二 成败原因在哪里——学会积极归因 / 030三 为了什么学习——调节学习动机 / 034四 拿什么记住你——摆脱记忆困扰 / 040五 做考场英雄——远离考试焦虑 / 046  
第三篇悦纳自我——认识欣赏拓展自己一 发现伟大的自我——认识自我 / 056二 欣赏独特的自我——体验自我旧s3三 接纳现实的自我——走出自卑旧69四 构建和谐自我——远离自我中心 / 075  
第四篇学会交往——人生的必修课一 我的宿舍我的家——宿舍人际关系漫谈 / 084二 朋友的距离——把握人际界限 / 089三 坦然相处——克服人际敏感 / 094四 关系的基石——学会人际信任 / 098五 人生是舞台——演好人际角色门03六 做最好的自己——合理人际比较 / 110.....

<<我的大学我做主>>

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>