

<<大学生心理素质与训练>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理素质与训练>>

13位ISBN编号：9787312029745

10位ISBN编号：7312029744

出版时间：2012-1

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：宋志英

页数：185

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>

<<大学生心理素质与训练>>

内容概要

本书以促进青年大学生成长、成人、成才成功为目标、紧密结合大学生生活实际，从大学生心理是成长的问题出发，对心理保健、积极心态、自我认知、情绪管理、耐挫力、学习能力、时间管理、人际沟通、性爱心理、择业心理等方面进行深入浅出的探讨，提供了操作性强的自我提升方法。

<<大学生心理素质与训练>>

书籍目录

前言

第一章优良心理素质的奥秘——心理训练的基本原理与方法

- 一、生理心理学的原理与方法
- 二、学习心理学的原理与方法
- 三、认知心理学的原理与方法
- 四、个性心理学的原理与方法

教学互动

心理测试

第二章一切财富始于健康的心理——心理保健训练

- 一、生理心理学的原理与方法
- 二、心理健康的标准
- 三、如何认识和对待心理健康
- 四、大学生心理健康的常见问题
- 五、大学生自我心理调控能力的提升

教学互动

心理测试

第三章心态决定命运——积极心态训练

- 一、成功来自积极心态
- 二、清除垃圾观念是建立积极心态的前提
- 三、警惕三种危险的心态
- 四、大学生常见的问题想法
- 五、成功者应有的信念

教学互动

心理测试

第四章挑战自我——自我认知训练

- 一、自我意识及其功能
- 二、健康的自我意识
- 三、大学生自我意识的矛盾与偏差
- 四、自我意识的完善

教学互动

心理测试

第五章为心灵美容——情绪管理训练

- 一、正常情绪及其功能
- 二、不良情绪的危害
- 三、大学生常见的情绪困扰
- 四、不良情绪的调控
- 五、情绪调节密典

教学互动

心理测试

第六章直面挫折——耐挫力训练

- 一、挫折及其产生条件
- 二、挫折承受力及其影响因素
- 三、大学生的常见挫折及其情绪反应
- 四、提升挫折承受力应对挫折

教学互动

<<大学生心理素质与训练>>

心理测试

第七章 知识就是力量——学习能力训练

一、学习及其基本规律

二、大学生学习方面的一般问题

三、有效学习的方法与策略

教学互动

心理测试

第八章 握住命运之钟——时间管理训练

一、时间管理的基本概念

.....

第九章 让我们同行——人际沟通训练

第十章 人类的潜能源——性爱心理训练

第十一章 走向职业——择业心理训练

参考文献

<<大学生心理素质与训练>>

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>