第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理发展辅导与实践>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理发展辅导与实践>>

13位ISBN编号：9787561154014

10位ISBN编号：7561154011

出版时间：2010-2

出版时间：大连理工大学

作者：胡月

页数：332

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

内容概要

本书以大学生实际情况为基础，同时也参照了近年来出版的有关教材和著作，注重理论与实际操作相结合，浅显易懂，实用性较强。
在内容和体系上做了一些尝试和探索，加强了互动和体验式教学内容，简要介绍了相关的心理学理论知识，重点介绍了自我心理调适的途径与方法，着重引导大学生通过了解心理活动规律，学会运用心理调适方法树立自信心，提高心理素质，在现实中能采取有效的行动，完善人格和更好地适应生活和发展的要求。

书籍目录

第一章 大学生心理发展辅导与实践导论
第二章 大学生环境适应与自我改变
第三章 大学生学习与时间管理
第四章 大学生人格发展与自我认知
第五章 大学生压力调节与情绪管理
第六章 大学生人际交往与团队合作
第七章 大学生恋爱建立与情感发展
第八章 大学生职业发展与生涯规划
第九章 大学生挫折应对与生命教育
第十章 大学生网络使用与网瘾消除
第十一章 大学生心理咨询和心理治疗
参考文献

第一图书网, tushu007.com

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