

<<成长的天空>>

图书基本信息

书名：<<成长的天空>>

13位ISBN编号：9787561461068

10位ISBN编号：7561461062

出版时间：2012-8

出版时间：四川大学出版社

作者：张强，王姮，翟瑞，等编

页数：227

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>

## <<成长的天空>>

### 内容概要

《成长的天空：大学生团体心理辅导教程》不仅仅局限于解决学生现实的问题，而是以全人教育理念为依托，以积极心理学为导向，引领学生从进校开始，就着眼于认识自我、规划自我、管理自我、发展自我，并在这一过程中主动培养和塑造爱、创新、坚持、行动力等积极的心理品质，朝着一个更好的自己不断前行。

全书运用生动有趣的故事、深入浅出的解析、行之有效的方法、丰富多样的练习帮助学生解读各种成长性问题，并通过方法指导和练习实践，使问题化解于萌芽之中，防患于未然。

## &lt;&lt;成长的天空&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 扬起生命之帆第一节 了解生命——生命的奥秘一、概述二、我们身边的故事三、解析四、探索生命奥秘的方法五、练习与实践第二节 珍爱生命——生命的价值一、概述二、我们身边的故事三、解析四、探索珍爱生命的方法五、练习与实践第二章 发现不一样的你第一节 发现我——驻在心灵的魔法师一、概述二、我们身边的故事三、解析：如何正确认识自我四、大学生探索自我的方法五、练习与实践第二节 悦纳我——我可以不完美一、概述二、我们身边的故事三、解析四、悦纳自我的方法五、练习与实践第三章 在环境中成长第一节 适应新环境一、概述二、我们身边的故事三、解析四、自我探索的方法五、练习与实践第二节 学会沟通一、概述二、我们身边的故事三、解析四、自我探索的方法五、练习与实践第四章 与情绪同行第一节 心态调适——我的快乐我做主一、概述二、我们身边的故事三、解析四、培养积极心态五、练习与实践第二节 情绪管理——与狼共舞一、概述二、我们身边的故事三、解析四、情绪管理的方法五、练习与实践第三节 挫折应对——阳光总在风雨后一、概述二、我们身边的故事三、解析四、挫折应对的方法五、练习与实践第五章 拥有爱的能力第一节 性——探寻神秘伊甸园一、概述二、我们身边的故事三、解析四、正确认识和对待性五、练习与实践第二节 爱情——你是我的天使一、概述二、我们身边的故事三、解析四、探索爱情的真谛五、练习与实践第三节 婚姻——幸福就是彼此珍惜一、概述二、我们身边的故事三、解析四、经营幸福婚姻的方法五、练习与实践第六章 打破思维的墙第一节 觉察——做黑夜中的眼睛一、概述二、我们身边的故事三、解析四、提高觉察力的方法五、练习与实践第二节 变通——条条大路通罗马一、概述二、我们身边的故事三、解析四、增强变通性的方法五、练习与实践第三节 创新——不走寻常路一、概述二、我们身边的故事三、解析四、破解创新密码——提高创造力的方法五、练习与实践第七章 把握未来第一节 目标规划——敢问路在何方一、概述二、我们身边的故事三、解析四、进行人生规划的方法五、练习与实践第二节 时间管理——与时间赛跑一、概述二、我们身边的故事三、解析四、时间管理的方法五、练习与实践第三节 学习适应——学海无涯乐作舟一、概述二、我们身边的故事三、解析四、提高学习适应能力的方法五、练习与实践第八章 走向成功第一节 决策——向左走?向右走?一、概述二、我们身边的故事三、解析四、有效决策的方法五、练习与实践第二节 执行——知行合一、概述二、我们身边的故事三、解析：如何评价成功四、提高行动力的方法五、练习与实践第三节 意志——心志坚，山能移一、概述二、我们身边的故事三、解析四、培养意志力的方法五、练习与实践后记

<<成长的天空>>

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>