

<<大学生心理健康自助>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康自助>>

13位ISBN编号：9787810934787

10位ISBN编号：7810934783

出版时间：2006-9

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：潘海红

页数：285

字数：318000

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>

<<大学生心理健康自助>>

内容概要

大学生从迈进校门的第一天起，就会遇到很多以前从未遇到过的新鲜事情。

大学的学习生活与中学的学习生活有很大的不同，中学时代的学习态度、学习经验和学习方法多半不适用于大学。

所以许多学生一旦踏进大学校门，不是在学习上会遇到一些障碍，就是在人际关系上会遇到一些问题，他们不知道怎样去处理这些问题，往往是面对问题束手无策。

本书编者都是高校的心理健康一线工作者，他们利用现有的心理学与相关学科的理论来解决大学生的心理问题。

<<大学生心理健康自助>>

书籍目录

- 前言第一章 大学生角色转变与对策 一、我就读的大学和想象中的差别太大，感觉前途渺茫，怎么办？
- 二、我无法适应大学生活，想退学，怎么办？
- 三、贫困令我抬不起头，怎么办？
- 四、我总走不出高考失利的阴影，怎么办？
- 五、我付出很多努力，仍觉信心不足，怎么办？
- 六、上次考试，我排在2。
- 名以后，感到无地自容，怎么办？
- 七、家里给我的生活费没多久就花完了，怎么办？
- 八、我的普通话很差，羞得我不敢与别人说话，怎么办？
- 九、我有远大的理想，可现在所学的专业与兴趣相差太远，怎么办？
- 附：大学生社会适应能力测量第二章 大学生的认识曲解与对策 一、上周我犯了一个严重的错误，顿感世界一片灰暗，怎么办？
- 二、我经常对一件事过度引申，怎么办？
- 三、我觉得自己好没用，怎么办？
- 四、我好像是一个失败的人，将来很可能一事无成，怎么办？
- 五、看到别人比我穿得好、吃得好，我就非常难过，怎么办？
- 六、我看不到成功的希望，痛苦极了，怎么办？
- 七、我现在什么都不想干，什么都觉得烦，怎么办？
- 附：自我和谐量表第三章 大学生的学习障碍及对策 一、我找不到学习的动力，怎么办？
- 二、我对自己学的专业提不起兴趣，怎么办？
- 三、我一读书就犯困，怎么办？
- 四、我患了“教室恐惧症”，怎么办？
- 五、以前的学习方法不灵了，怎么办？
- 六、我一遇到考试就发慌，怎么办？
- 七、越想考好，越考不好，怎么办？
- 八、英语四级考了几次都未通过，而且越考越差，怎么办？
- 九、我深深地迷恋上了网络，怎么办？
- 附：学习动力自我诊断测试 考试焦虑综合诊断量表第四章 大学生恋爱中的问题与对策第五章 大学僧的性心理问题与对策第六章 大学生的挫折与对策第七章 大学生的人格偏差与对策第八章 大学生人际关系失衡与对策第九章 毕业前的心理问题与对策第十章 大学生的心理疾病与对策

<<大学生心理健康自助>>

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>