

《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

出版社：合肥工业大学出版社

作者：潘海红

页数：285

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《大学生心理健康自助》

内容概要

大学生心理健康自助，ISBN：9787810934787，作者：潘海红

《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20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 大学僧侣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:www.tushu111.com