

《走心智成熟之路》

图书基本信息

书名：《走心智成熟之路》

13位ISBN编号：9787040332551

10位ISBN编号：7040332558

出版时间：2011-9

出版社：罗延军 高等教育出版社 (2011-09出版)

作者：罗延军 编

页数：205

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

《走心智成熟之路》

内容概要

《走心智成熟之路》是一本密切结合大学生的心理特点，从学生成长需要出发，基于一线心理教育与咨询的实践经验，吸收国内外相关权威研究成果而编著的心理健康教育教材。《走心智成熟之路》采用社会指导模式对大学生普遍关心的心理健康问题提出深刻的见解、科学的指导和实用的技术。全书主要包括大学生积极健康心理认知、情绪情感、行为意志品质、角色扮演、学习心理、人际交往心理、恋爱与性心理以及自我心理调适方法等方面的知识。《走心智成熟之路》定位准确、目的明确；视野开阔、时代感强；文体清新、引人入胜；内容精干、实用性强。

《走心智成熟之路》适用于普通本科院校及高职高专院校，也可供相关社会人士选用。

《走心智成熟之路》

书籍目录

第一章 播种积极心理的种子一、什么是积极心理学二、为什么要培育积极心理三、大学生如何培育积极心理第二章 让心灵舒畅起来一、培育积极的情绪体验二、建立幸福的人生模式三、提高情绪能力第三章 好行为受益终身一、行为是需要和动机的最佳阐释二、行为习得决定人生三、好行为滋养人，坏行为损伤人第四章 人有角色始为人一、树立角色意识，知道我是谁二、进行角色适应，展示我是谁三、积极角色扮演，创造独特的我第五章 成功的奥秘在于学会学习一、学会学习的标志二、学会学习的内容和方向三、学会学习的途径和方法第六章 提升人际交往能力一、人际交往的重要性二、自我形象决定人际关系的好坏三、建立良好人际关系的途径、方法第七章 情欲之马须驾驭一、性心理健康人生才美好二、爱情是对美好生活的向往三、大学生恋爱心理调适第八章 进化出心理调适的本领一、心理健康概述二、大学生常见心理问题及其调适三、心理疾病的特征及防范参考文献

《走心智成熟之路》

章节摘录

《走心智成熟之路》

编辑推荐

《走心智成熟之路》站在心理学专业理论和实践的前沿切入问题和展开问题，实现了高度抽象与形象具体的有机结合；实现了教导、向导、指导、引导的全方位统一；实现了理论、技能、实践教学的一体化。为此，本教材提供了8个心理导航板块，目的是校正学生心理健康的罗盘，调整心理指向的准星，捕捉到心理健康的定向台；提供了100多个经典提示，把一些重要而又复杂的问题用最精辟的语言阐述；提供了80多个案例教学，把一些改变人生的心理学道理生活化和通俗化；提供了50多条心理学家的忠告，把心理学上的核心问题用权威的话语述说；提供了8项心理实训，让大学生在实训中改变认知、态度、行为、习惯、性格、命运。这本教材是大学生走向心理健康必不可少的方向标，是促进心理健康发展的营养剂，是维护和康复心理的保健站。

《走心智成熟之路》

精彩短评

1、不错的一本书~

2、一个人，一个不论是受没受过伤的人，都可以读一读这本书。

一个心智成熟的人可以做成许多事，可以把许多事做漂亮。一个人的气质不可改变，但性格可以。要改变性格，关键是要改变认知，对事物和他人的认知的改变就会改变一个人的性格。

这本书从多个方面剖析了人的心理并给出了一些不错的建议。本书还可作为励志类书看，这远比那些叫嚷应该怎样怎样的励志类书要好很多倍!!!

《走心智成熟之路》

精彩书评

1、一个人，一个不论是受没受过伤的人，都可以读一读这本书。一个心智成熟的人可以做成许多事，可以把许多事做漂亮。一个人的气质不可改变，但性格可以。要改变性格，关键是要改变认知，对事物和他人的认知的改变就会改变一个人的性格。这本书从多个方面剖析了人的心理并给出了一些不错的建议。本书还可作为励志类书看，这远比那些叫嚷应该怎样怎样的励志类书要好很多倍！！！！

《走心智成熟之路》

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