

大学生心理咨询



[大学生心理咨询_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国出版社

出版时间:1995-09

装帧:平装

isbn:9787800886980

内容提要

本书作者在多年心理研究
和教育工作实践的基础上，
总结归纳，提出了大学特别
是大学新生在学习、生活、交
往、恋爱、审美、择业等中反
映出来的180多个心理问题，
从心理理论和实践上进行了
富有说服力的咨询和指导，并

给读者提出了切实可行的解决方法
和艺术；同时为使读者更好地了解自己、完善自己，
提供了20个较为可信的自我测验表。

本书内容丰富，科学实用，
通俗易懂，是广大青年摆脱烦恼、走出心理困境的向导，
是帮助大学生学习、成才、交友、个性塑造、审美、择业的良师益友。

作者介绍:

目录: 目录

一、修养篇

心理健康的标准

讨人喜欢的性格

个性特点

心理需要

心理特点

自我意识矛盾

摆脱自我意识矛盾的困扰

心理健康与智力开发

心理健康与身体健康

培养良好的性格

A型性格的调整

性格内向的人

克服自卑心理

矫正“气量小”的缺陷

爱着急发火的坏脾气

保持良好的心境

消除烦恼

克服猜疑心

克服偏激急躁

克服嫉妒

他人的嫉妒

“害羞”、“怯场”

摆脱孤独、寂寞感

坚强的自制力

意志坚强的人

防卫挫折

基线差异律的启示

永保快乐

做一个成功的人

人生训示

消除紧张情绪

二、学习篇

智能结构

优化知识结构和能力结构

大学学习与中学学习

尽快适应大学生活

科学用脑

最佳的读书心理

合理安排学习时间

最佳思考七步法

遗忘的规律

提高听课的效率

复习方法

过目成诵的秘诀

提高自己的记忆力

注意力不集中的毛病

矫正高原心理

成功的秘诀

自学能力

想象力与创造力

广泛的兴趣爱好

开发右脑的智力

三、社交篇

人际交往风格

人际交往类型

人际交往原则

人际吸引规律

洞察他人

历史名家观人术

四海交友 广结善缘

讨人喜欢

留下美好的第一印象

初交时吸引对方

翩翩风度

留下有头脑 很能干的印象

热情的魅力

开朗的魅力

与老师建立良好的关系

与同学友好相处

与上司相处的艺术

和性情急躁的人相处

和孤僻内向的人相处

和骄傲的人相处

和喜欢搬弄是非的人相处

和犯过错误的人相处

消除误会

尴尬局面

与话不投机者对话

人际交往六度

自我介绍

打招呼的艺术
访友的艺术
交谈的艺术
说服人的技巧
巧妙地批评
委婉地拒绝
道歉的艺术
交往忌戒
不受欢迎的人
社会交换的启示
人际行为的八大模式
投其所好的心理战术
四、恋爱篇
青春期性心理
爱情
恋爱中的两性
恋爱的健康心理
“情人眼里出西施”
女性的魅力
男性的魅力
提高自己的魅力
当代大学生的恋爱
早恋
拒绝求爱
“一厢情愿”
“单相思”
“一见钟情”
学业与爱情
“吃醋”
失恋之后
恋人的嫉妒
误把友情当爱情
热恋中的情驱力
恋爱方式
是否喜欢我
喜欢的人也喜欢我
恋爱中的距离
五、审美篇
培养自己的美感
提高审美能力
自然美和社会美
艺术美
穿衣打扮
语言美
颜色与情绪、健康
姑娘眼中的男性美
男青年心目中的“女性美”
索菲娅·罗兰的健美秘诀
专家眼中的美容食品
省时省力的美容术
你的曲线美
做一个优雅淑女
六、成才和就业篇
当代人才素质

大学生成才的八大要素

立志是成功的大门

逆境成才

最受社会欢迎的大学生

就业心理准备

择业心理障碍

“推销自己”

求职信

面试准备

面试第一印象

职业选择（一）

职业选择（二）

七、管理篇

管理的五大职能

知人善任

科学决策

控制方法

激励他人

当好班长

非正式群体

专题活动

领导艺术

管理教育

改变他人的态度

领导忌戒

处世艺术

八、心理卫生篇

心理卫生

常态和变态

心理疾病症状

病态人格

心理治疗

治疗神经衰弱

驱散抑郁悲观的情绪

治疗焦虑神经症

防治恐怖症

防治疑病症

强迫性神经症

防治癔病

九、自我心理诊断篇

你的气质类型

你的性格是A型还是B型

你的个性是内向还是外向

你的个性是否成熟

你的修养程度

你的气量

你的人缘

你令人讨厌吗

你多愁善感吗

你意志坚强吗

你的优势需要

你的自尊心、自信心

你经受挫折的能力

你的心理适应能力

你会欣赏美吗
你的记忆能力
你的工作能力
你适合做什么工作
你具有管理素质吗
处理恋爱难题的能力
是否可以结婚了
• • • • • ([收起](#))

[大学生心理咨询_下载链接1](#)

标签

评论

[大学生心理咨询_下载链接1](#)

书评

[大学生心理咨询_下载链接1](#)