

大学生心理适应指南



[大学生心理适应指南_下载链接1](#)

著者:张革 编

出版者:北京工业大学

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787563922598

《大学生心理适应指南》共分为十章，即健康人生；学业适应；完善自我，健全人格；人际交往；亲密关系；应对压力，管理情绪；生涯规划；心理问题面面观；与网络和谐

共处；生命教育。书中结合心理学理论和当前的社会热点问题，列举大量的心理学实验和案例，对大学生群体普遍面临的学业、人际、社会适应、就业等各方面的心理适应问题进行了介绍，有助于大学生了解心理健康知识、预防心理问题、掌握科学的应对方法。

《大学生心理适应指南》既适合作为大学生心理健康教育的课堂教材使用，也适合作为大学生的自学阅读书籍和教师参考用书。

作者介绍:

目录: 前言 第一章 健康人生——你我共寻 第一节 健康新概念——身心和谐 第二节 大学生的心理特点——生命原本如此 第三节 心理适应指南——有备而来 第二章 学业适应——用心现在，放心未来 第一节 学习适应——新学习，新开始 第二节 学习方法——工欲善其事，必先利其器 第三节 时间管理——成功的关键因素之一 第三章 完善自我。健全人格——揭开自我神秘的面纱 第一节 人格结构——变化中的不变性 第二节 认识自我——知人者智，自知者明 第三节 完善自我——让人生更完美 第四章 人际交往——我们都是社会人 第一节 人际交往——生存和发展的源泉 第二节 人际吸引与冲突——我的快乐我的忧 第三节 缤纷校园，你来我往——交往舞台，尽情绽放 第五章 亲密关系——内心的基石 第一节 爱情是什么——千万次询问 第二节 在爱中成长——“双人舞姿”面面观 第三节 亲密接触——青苹果的味道 第六章 应对压力，管理情绪——我的情绪我做主 第一节 压力应对——轻松驾驭学习和生活 第二节 管理情绪——拿什么来拯救你，我的情绪 第七章 生涯规划——计划人生，成就未来 第一节 生涯规划——人生的探索和谋划 第二节 职业生涯探索——你究竟该如何？ 第三节 设计职业通道——规划道路，成就未来 第八章 心理问题面面观——知其然，知其所以然 第一节 正常？异常？——给我一把度量尺 第二节 心理症状知多少——Ta怎么了？ 第三节 心理咨询——心灵加油站 第九章 与网络和谐共处——善用网络，助益成长 第一节 网络E时代——时空变幻，目不暇接 第二节 网络双刃剑——凡滥用者，身心俱毁 第三节 网络是利器——唯善用者，能成其事 第十章 生命教育——珍惜生命，活出精彩 第一节 生命的存在——百花园中的姹紫嫣红 第二节 知生论死——沉甸甸的生命 第三节 感恩的心——探索生命的终极价值

· · · · · · [\(收起\)](#)

[大学生心理适应指南_下载链接1](#)

标签

评论

这书是给大学生自己读的，但是我很怀疑他们是否会自己购买，全书照顾到方方面面，絮絮叨叨，举例很多，但是有些参考我觉得实在是毫无价值，一些测试如果结果告诉大

学生“你欠缺哪些哪些优秀的品质”，不够积极正向。结尾提供的一些影视参考还算点滴可取之处。说教太多未必有效。

[大学生心理适应指南_下载链接1](#)

书评

[大学生心理适应指南_下载链接1](#)