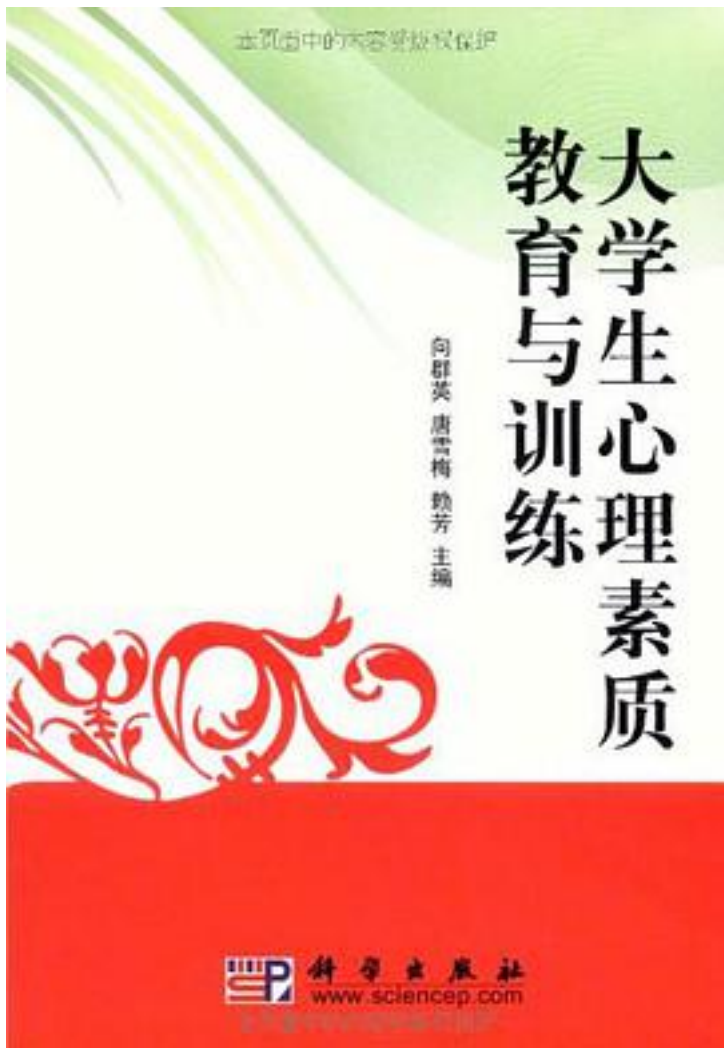


大学生心理素质教育与训练



[大学生心理素质教育与训练_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787030280596

《大学生心理素质教育与训练》依据教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》文件精神，针对青年大学生在成长过程中面临的主要问题，从认识自我与完善自我、爱情与成长、性心理与保健、学习心理与改进、人际交往与沟通、情绪的自我管理与调节、挫折与应对、良好个性的塑造、职业生涯规划与发展、适应与发展十个方面，密切结合青年大学生的心理特点，重点阐述相关心理问题的产生原因及调适方法，以帮助他们不断提高自身的心理素质。

《大学生心理素质教育与训练》每章均安排了4节内容，1～3节属于心理素质教育，从心理素质理论的角度，就青年大学生值得重视的心理素质、常见的心理问题和培养良好的心理素质的基本途径和方法予以理论概括和知识传授；第4节属于心理素质训练，提供与章节内容相配套的心理测试和心理训练活动。旨在使读者能及时了解自己的心理素质状况并配合训练提高心理能力。

《大学生心理素质教育与训练》理论浅显易懂、可操作性强、突出实用性，适合作为高校心理素质教育选修课的教材，尤其适合广大青年大学生和从事心理健康教育的工作者阅读、参考，也可以作为普通大众进行自我心理保健和提高自身心理素质的参考书。

作者介绍:

目录:

[大学生心理素质教育与训练_下载链接1](#)

标签

评论

[大学生心理素质教育与训练_下载链接1](#)

书评

