

《我的大学我做主》

图书基本信息

书名：《我的大学我做主》

13位ISBN编号：9787227045588

10位ISBN编号：7227045587

出版社：黄河出版传媒集团，宁夏人民出版社

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.tushu000.com

《我的大学我做主》

内容概要

我的大学我做主：大学生心理素质拓展读本，ISBN：9787227045588，作者：王淑莲 编

《我的大学我做主》

书籍目录

第一篇适应大学——人生的新起点一 揭开神秘的面纱——大学生活是什么 / 002二 适者生存——学会适应 / 005三 快乐生活每一天——时间管理 / 013四 做金钱的主人——大学生消费与理财 / 076
第二篇学会学习——做高效快乐的学习者一 大学学习是什么——了解大学的学习特点 / 24二 成败原因在哪里——学会积极归因 / 030三 为了什么学习——调节学习动机 / 034四 拿什么记住你——摆脱记忆困扰 / 040五 做考场英雄——远离考试焦虑 / 046
第三篇悦纳自我——认识欣赏拓展自己一 发现伟大的自我——认识自我 / 056二 欣赏独特的自我——体验自我 / 063三 接纳现实的自我——走出自卑 / 069四 构建和谐自我——远离自我中心 / 075
第四篇学会交往——人生的必修课一 我的宿舍我的家——宿舍人际关系漫谈 / 084二 朋友的距离——把握人际界限 / 089三 坦然相处——克服人际敏感 / 094四 关系的基石——学会人际信任 / 098五 人生是舞台——演好人际角色 / 103六 做最好的自己——合理人际比较 / 110.....

《我的大学我做主》

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.tushu000.com