

大学生心理健康教育



作者：韩丽华主编；张燕副主编

出版社：长春：吉林大学出版社

出版日期：2018.04

总页数：188

介绍：大学生心理健康教育专题为全校公共选修课，它是一门心理健康教育 and 自我保健、心理素质培养的普及和启蒙课程，兼具科学性、基础性和实效性，主要以普及心理卫生，心理健康和心理自我保健的基础知识为主，并通过互动式教学的方法和团体辅导的技术，针对大学生的心理特点、帮助学生澄清思维中一些固化的不合理认知，增强学生的自我保健意识；矫正异常行为、培养学生的健康习惯；预防和消除学生中常见的心理障碍，提高学生应付挫折的能力，增强学生的心理调适能力。从而达到培养学生良好的心理素质的目的。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14365935.html>）查找全本阅读方式

大学生心理健康教育 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14365935.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14365935.html>

书名：大学生心理健康教育