

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787030253927

10位ISBN编号：7030253922

出版时间：2009-9

出版时间：科学出版社

作者：燕宏，吕俊 主编

页数：134

字数：202000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

本书紧紧围绕职业学校学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，从职业学校学生的新生适应性心理辅导、学习辅导、自我意识辅导、人际关系辅导、健康人格辅导、情绪辅导、青春期心理辅导、求职择业心理辅导等方面，通过浅显易懂的理论阐述、富有趣味的心理咨询案例、学以致用心理测验和颇具启发性的活动和思考练习，让学生了解自身的心理发展特点和规律，学会解决成长过程中遇到的各种心理问题，提升心理素质，开发个体潜能，促进身心健康发展。

本书可作为各类职业技术学校学生的公共课选修教材，也可作为各类职业技术学校学生解决有关心理健康问题的参考书，还可作为具有中学以上文化水平的读者提高自身心理健康水平的自学读物。

书籍目录

前言第一章 相信自己的选择 第一节 职业教育的发展前景 第二节 职业学校新生的心理特点及对策 第三节 走好职业学校生活的第一步第二章 学会学习 第一节 突破自我观念的局限 第二节 了解你的学习类型 第三节 激发学习的动机 第四节 学习的方法和策略第三章 做最好的自己 第一节 认识你自己 第二节 悦纳自己 第三节 超越自己第四章 有志者事竟成 第一节 苦难是成功的垫脚石 第二节 困难面前的选择 第三节 用你的意志战胜困难第五章 相逢是首歌——学会交往 第一节 人际交往的意义 第二节 学会交往 第三节 增强人际吸引力第六章 做情绪的主人 第一节 了解情绪 第二节 信念决定情绪 第三节 控制情绪第七章 让青春更加美丽 第一节 了解青春期 第二节 正确看待和处理青春期异性交往 第三节 青春期生理卫生知识第八章 我的未来不是梦（一）——求职择业篇 第一节 加强学习，提高就业能力 第二节 调整心态，树立良好就业心理 第三节 了解自我，做好择业准备 第四节 择业的方法与技巧第九章 我的未来不是梦（二）——职业生涯规划篇 第一节 职业生涯规划概述 第二节 职业生涯规划的简单步骤 第三节 怎样进行职业生涯规划参考文献

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:<http://www.tushu007.com>