

<<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：9787115308955

10位ISBN编号：7115308950

出版时间：2013-5

出版时间：人民邮电出版社

作者：齐翠红

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

<<心理健康教育>>

书籍目录

目 录第一篇 构建美丽心灵第一课 拥有健康的心理 2第二课 挑战新环境 11第二篇 做最好的自己第一课 正确认识自己 19第二课 学会接纳自己 25第三课 消除认知障碍 30第三篇 善待周围的人第一课 建立良好的人际关系 43第二课 与老师和谐共处 53第三课 学会与父母交往 57第四课 珍视同学之间的友情 63第四篇 激扬的青春第一课 美丽的青春期 70第二课 与异性交往 76第五篇 会思考、会学习第一课 为什么而学习 83第二课 养成良好的学习习惯 87第三课 消除学习障碍 91第四课 积极应对考试 96第六篇 网络与青少年第一课 互联网对青少年的影响 105第二课 网络成瘾 110第七篇 我的时间我做主第一课 学会珍惜时间 119第二课 学会管理时间 124第八篇 培养积极心态第一课 如何面对心理困扰 132第二课 如何摆脱嫉妒心理 139第三课 做自己情绪的主人 144第九篇 步入职场第一课 着手职业规划 152第二课 寻找属于自己的奶酪 158第三课 如何应聘 168参考文献

<<心理健康教育>>

编辑推荐

齐翠红主编的《心理健康教育(第2版中等职业教育规划教材)》系统地介绍有关心理健康方面的知识,旨在提高广大青少年的心理素质。

本书可作为中等职业学校教材,也可作为其他相关读者的自学用书。

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>