

<<心理健康与自我调适>>

图书基本信息

书名：<<心理健康与自我调适>>

13位ISBN编号：9787228067053

10位ISBN编号：7228067053

出版时间：2001-10

出版时间：新疆人民出版社

作者：李维青 主编

页数：510

字数：400000

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>

## <<心理健康与自我调适>>

### 内容概要

本书力求从实施素质教育的新视角、新观念触及现代社会发展的新领域，有步骤地讲述心理健康知识。

编写方法力求体现科学性与思想性的统一，理论与实际相结合，帮助青年学生正确认识自己：完善自己，提高自身素质。

为此，本书在以下四方面做了一些努力：1. 读者的目标指向公众人，不在于其是否有心理疾病，而是重视人们心理健康水平整体提高。

只有提高整体心理健康水平，才能进一步提高生活质量，提高个体自身素质，体验生活中多层次的幸福感。

2. 书中的内容分为四个区块：适应篇、选择篇、障碍篇、发展篇，既考虑到个体的成长，也考虑到青年人易出现困惑的几个方面，从而使阅读的目的性更明确，具有整体提高的作用和解决具体问题立竿见影的效果。

3. 编写的风格突出在“广”、“新”、“娱”、“思”，把心理健康教育与思想道德教育结合在一起，以提高思想政治工作的科学性与效能。

4. 全书各章节分为心理健康基本概念、自测自评、调适指导三部分。

自测是阅读中的一种调剂，一种游戏和娱乐，在轻松的阅读中来完成；基本概念深入浅出便于理解，具有提高认知的作用；调适指导具有较强的实用性。

因此，本书不仅是高校大学生“心理健康”教育教材，也可作为广大教育工作者的参考用书以及社会各界人士调节心身健康的读本，是随测随调的健康手册。

本书的编写思想主要着重于调整学生心理的健康和增进学生心灵的高尚。

心理健康和心灵高尚虽是有高低之分的两个层次，却关系密切。

一方面，只有解决了较低层次的心理负担、心理障碍，促进心理的发展，心灵的高尚才具有一个健康的心理基础；另一方面，高尚的心灵、宽阔的胸怀又对心理的健康起着很大的促进作用。

<<心理健康与自我调适>>

书籍目录

序前言绪论 第一节心理健康概述 第二节心理健康标准与评估 第三节心理健康之路适应篇 第一章 环境 第一节 环境与人的健康 第二节 人对环境的评价与对策 第三节 创造更健康的环境 第二章 学习 第一节 学习概述 第二节 考试的心理卫生 第三节 学习与考试的心理诊断 第四节 学习策略及学习指导 第三章 交往 第一节 人际交往概述 第二节 人际交往中的困惑分析 第三节 人际交往的自测自评 第四节 人际交往能力的提高 第四章 网络 第一节 网络心理特征 第二节 网络心理疾病 第三节 网络文明与健康选择篇 第五章 婚恋 第一节 大学生性心理卫生 第二节 大学生爱情与婚恋观剖析 第三节 恋爱心理自测 第四节 大学生婚恋心理保健 第六章 择业 第一节 择业的心理卫生 第二节 求职中的心理问题 第三节 择业心理自测 第四节 大学生就业心理指导 第七章 挫折 第一节 挫折及其心理过程 第二节 受挫反应 第三节 挫折心理自测及自我词适 第八章 成就 第一节 成就动机概念 第二节 成就动机的自测与分析 第三节 目标的确定 第四节 追求有价值的人生 .....障碍篇发展篇参考文献后记

<<心理健康与自我调适>>

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>