

<<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：9787542917683

10位ISBN编号：7542917684

出版时间：2007-3

出版时间：立信会计出版社

作者：李青松 编

页数：146

字数：249000

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

本书以普通心理学为基础，以青少年和青年心理学为主线，以职业教育为特点，渗透社会心理学和教育心理学的新体系。

设有“心灵导航”、“心灵宝典”、“心灵测验”、“心灵格言”、“心灵鸡汤”几大板块，并结合大量案例，给广大中职生介绍了常见的心理问题和解决方式。

本书共分九章，内容涉及心灵有约、我是谁——认识我自己、学会学习、做时间的主人、构筑和谐的人际关系、青苹果的天空、职场心灵手册、远离心理困扰、网络心理漫谈。

书籍目录

第一章 心灵有约 第一节 心理健康引论 第二节 积极适应新环境第二章 我是谁——认识我自己 第一节 怎样认识自己 第二节 我爱我,我快乐 第三节 自我认知障碍第三章 学会学习 第一节 学习动机与态度 第二节 学习方法与技巧 第三节 学习障碍的解决第四章 做时间的主人 第一节 谁偷走了我的时间 第二节 我的时间,我管理第五章 构筑和谐的人际关系 第一节 青少年期的人际交往 第二节 师生之情 第三节 亲子情深 第四节 同龄友谊第六章 青苹果的天空 第一节 青春期的生理、心理变化 第二节 走过花季雨季——与异性交往第七章 职场心灵手册 第一节 职业生涯规划 第二节 寻找属于自己的奶酪 第三节 杰出的应聘表现第八章 远离心灵困扰 第一节 青春期的心理困扰 第二节 摆脱嫉妒心理 第三节 青少年的情绪管理第九章 网络心理漫谈 第一节 网络与青少年 第二节 网络成瘾

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>