

<<高职生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<高职生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787560426624

10位ISBN编号：756042662X

出版时间：2009-8

出版时间：西北大学出版社

作者：阎黎，巴文娟 主编

页数：228

字数：264000

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>

<<高职生心理健康教程>>

内容概要

《高职生心理健康教程(21世纪高等职业教育系列规划教材)》在内容编写和结构安排上强调实用性和体验性,在风格上突出生动性与愉悦性。每章在正文叙述的同时,设有“生活现场”、“心有所悟”、“自我探索”、“知识链接”、“心理测试”、“静心思考”等六个栏目。

全书最后由巴文娟、阎黎老师统稿和定稿。

<<高职生心理健康教程>>

书籍目录

- 第一章 美好生活，从“心”开始
 - 心理与心理健康
 - 第一节 心理科学
 - 第二节 心理健康
 - 第三节 高职生心理健康
- 第二章 物竞天择，适者生存
 - 适应与心理健康
 - 第一节 适应概述
 - 第二节 高职生的适应问题
 - 第三节 提高适应能力
- 第三章 我的庐山真面目
 - 自我意识与心理健康
 - 第一节 自我意识概述
 - 第二节 高职生自我意识分析
 - 第三节 培养良好的自我意识
- 第四章 让心情的天空更晴朗
 - 情绪与心理健康
 - 第一节 情绪概述
 - 第二节 高职生情绪特点及常见情绪困扰
 - 第三节 培养健康的情绪
- 第五章 同样的世界不同的你
 - 个性与心理健康
 - 第一节 个性概述
 - 第二节 气质
 - 第三节 性格
 - 第四节 塑造健全的人格
- 第六章 学海无涯“乐”作舟
 - 学习与心理健康
 - 第一节 学习概述
 - 第二节 高职生的学习及特点
 - 第三节 高职生的学习策略
- 第七章 让我们携手同行
 - 人际交往与心理健康
 - 第一节 人际交往概述
 - 第二节 人际交往的相关理论
 - 第三节 高职生人际交往的特点及常见问题
 - 第四节 培养良好的人际交往能力
- 第八章 阳光总在风雨后
 - 挫折与心理健康
 - 第一节 挫折概述
 - 第二节 高职生受挫行为反应特点
 - 第三节 提高挫折承受能力
- 第九章 青春不解风情
 - 恋爱与心理健康
 - 第一节 爱情及其属性

<<高职生心理健康教程>>

第二节 高职生恋爱心理

第三节 培养爱的能力

第十章 我的未来不是梦

——就业与心理健康

第一节 职业与职业生涯规划

第二节 高职生就业心理现状

第三节 做好就业的心理准备

第十一章 为心灵护航

——心理问题与心理保健

第一节 心理问题与异常心理

第二节 心理咨询与心理治疗

第三节 加强心理保健，促进心理健康

参考书目

<<高职生心理健康教程>>

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>