

<<高职大学生心理健康与成长>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理健康与成长>>

13位ISBN编号：9787030163462

10位ISBN编号：703016346X

出版时间：2005-10

出版时间：科学出版社发行部

作者：冉超凤

页数：316

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>

<<高职大学生心理健康与成长>>

内容概要

《高职大学生心理健康与成长》以高职大学生的心理健康成长为主线，围绕高职大学生心理健康特点、运用心理学理论和技巧，从适应、人际交往、挫折与危机干预、健康生活方式、学习、健康人格、性与恋爱心理、网络心理、择业心理等角度，介绍了高职大学生在学习和生活中所遇到的各种常见的心理健康问题及其表现、引发原因和调适方法，给出了每章导航、心灵求索、心理认知和心灵家园四个模块。

针对高职大学生身心特点及其表征，在相关章节辅之以活动、讨论和量表测试，目的在于帮助学生增加心理健康知识，更好地认识自己，提高心理健康水平。

需要提醒的是，心理测试结果具有相对性，仅作为一个重要参考。

《高职大学生心理健康与成长》的选材、结构设计和编写遵循了高职大学生身心发展规律和认知水平，紧密联系高职大学生的生活实际，理论适度、注重实践，使全书具有较强的情理性、针对性、实践性、互动性、可读性和可操作性，为高职大学生及其他读者维护自身心理健康提供了自我调节的操作平台。

《高职大学生心理健康与成长》既可作为高职大学生心理健康教育的教材，也可作为大学生自我修养、心理自我保健的读本。

对于学生家长及心理学和心理咨询爱好者，《高职大学生心理健康与成长》也有一定的参考价值。

<<高职大学生心理健康与成长>>

书籍目录

出版说明前言导论 走进心理健康第一章 转换角色与适应环境第二章 应对挫折提高心理承受力第三章 保持良好的情绪第四章 做自己学习的主人第五章 培养成功的交往能力第六章 塑造健康的人格第七章 磨砺优良的意志品质第八章 维护性与变爱的心理健康第九章 培养健康的网络心理第十章 职业选择与心理健康主要参考文献

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>