

<<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：9787111208754

10位ISBN编号：7111208757

出版时间：2009-2

出版时间：机械工业出版社

作者：马彦

页数：196

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

本书从心理学角度为中职学生提供了解自己心理的方法，提出一些常见的心理问题，以及如何面对和解决这些问题的方法。

目的在于对正行走在青春期道路上的青年学生当一名好向导，给他们帮助、扶持和引导，使他们尽可能少走弯路、少摔跟头。

本书主要内容有：绪论；认识自我，相信自我；驾驭情绪的天空；个性培养；人际交往；学会学习；意志和中职学生常见心理问题的防治等。

本书可作为中等职业学校学生了解基本的心理健康知识的读本，也可作为研究青年心理健康问题的参考用书，并配有电子教案。

书籍目录

前言绪论 第一节 健康与心理健康 第二节 中职学生心理健康的标准 第三节 中职学生心理状况 第四节 心理健康教育概述第一章 认识自我,相信自己 第一节 认识自我 第二节 远离自卑 第三节 培养自信第二章 驾驭情绪的天空 第一节 情绪的秘密 第二节 中职学生常见的情绪困扰及调适 第三节 做情绪的主人第三章 个性培养 第一节 个性概述 第二节 了解自己的气质 第三节 塑造良好的性格 第四节 个性发展中存在的问题及其矫正第四章 人际交往 第一节 人际交往和人际关系 第二节 拥有健康的交往心理 第三节 中职学生与教师的交往 第四节 中职学生与父母的交往第五章 学会学习 第一节 学习心理概述 第二节 中职学生学习的心理困扰及调适 第三节 中职学生学习兴趣和能力的培养第六章 意志 第一节 意志品质概述 第二节 意志的品质 第三节 面对挫折 第四节 意志品质的培养第七章 中职学生常见心理问题的防治 第一节 心理障碍概述 第二节 中职学生常见的心理障碍及调适 第三节 中职学生心理健康的培养参考文献

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>