

<<青少年心理健康护照>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理健康护照>>

13位ISBN编号：9787308093637

10位ISBN编号：7308093638

出版时间：2011-12

出版单位：浙江大学出版社

作者：冯世杰，张新晖 编著

页数：220

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>

## <<青少年心理健康护照>>

### 内容概要

《青少年心理健康护照》是一本有关青少年心理健康问题的校园读物。

心理健康问题足以反映一代人的整体素质。

一代人的整体素质关乎一个民族、一个国家，甚至整个世界的未来，其影响之广大，容不得我们有一丝一毫的疏忽。

心理健康问题足以反映一个人的生命状态。

一个人的心理健康方面出了问题，人的生命质量就打了折扣。

和谐的社会需要幸福的人生来支撑，而幸福的人生一个重要方面就是靠心理健康来保障的。

本书由冯世杰、张新晖编著。

## <<青少年心理健康护照>>

### 作者简介

冯世杰，1959年生于吉林长春，曾在黑龙江生活、工作，现居浙江杭州。

以读书、教书、写书为乐。

主要作品有长篇小说《遥远的湖》、《青春季》等。

与妻子张新晖携手教育研究，被誉为“教育伉俪”，出版有《班主任手记》、《别说和你没关系教育的人性化思考》、《青少年心理健康护照》等教育专著。

与他人合著《学校文化的系统建构与个案研究》和报告文学《新岸》等，主编“真情广场成长心路”丛书。

## <<青少年心理健康护照>>

### 书籍目录

#### 第一讲 青少年如何理解心理健康标准

- 一、什么是心理健康
- 二、青少年心理健康标准
- 三、心理状态及对策

#### 第二讲 青少年如何提高适应能力

- 一、适应的心理过程
- 二、新生的心理适应
- 三、角色转换的心理适应
- 四、学习中止的心理适应

#### 第三讲 青少年如何保持稳定的情绪

- 一、情绪的状态
- 二、情绪的生理和心理意义
- 三、影响情绪变化的因素
- 四、不良情绪的调适
- 五、健康情绪的培养

#### 第四讲 青少年如何认识意志的作用

- 一、青少年意志行为的特征
- 二、意志的作用
- 三、意志的心理过程

#### 第五讲 青少年如何培养意志品质

- 一、优秀意志品质的特征
- 二、不良意志品质的克服
- 三、优良意志品质的培养

#### 第六讲 青少年如何科学学习

- 一、掌握学习的规律
- 二、遵守学习的原则
- 三、把握学习的方法
- 四、维护大脑的活力

#### 第七讲 青少年如何看待爱情

- 一、什么是爱情
- 二、走出恋爱的误区

#### 第八讲 青少年如何确立自我意识

- 一、自我意识的表现形式
- 二、自我意识的心理意义
- 三、自我意识的常见偏差
- 四、自我意识的形成途径

#### 第九讲 青少年如何塑造性格

- 一、性格的特征
- 二、性格形成中的外界影响
- 三、性格的自我塑造
- 四、常见性格缺陷的自我纠正

#### 第十讲 青少年如何进行人际交往

- 一、人际交往的意义
- 二、人际交往的心理基础
- 三、人际交往的特点

<<青少年心理健康护照>>

四、人际交往的原则

五、人际交往的技巧

六、人际交往中不良心理的克服

第十一讲 青少年如何面对挫折

一、什么是挫折

二、挫折产生的原因

三、挫折的心理防卫方式

四、如何战胜挫折

第十二讲 青少年如何释解性困惑

一、性的基本含义

二、建立科学的性观念

三、青少年期性心理

四、如何避免性无知

后记

<<青少年心理健康护照>>

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>