

<<心理健康研究与指导>>

图书基本信息

书名：<<心理健康研究与指导>>

13位ISBN编号：9787504121011

10位ISBN编号：7504121010

出版时间：2001-1

出版时间：教育科学出版社

作者：张玲

页数：346

字数：271000

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>

<<心理健康研究与指导>>

内容概要

本书有三个显著的特色：理论的介绍深入浅出，实例的分析浅入深出，提供的对策实用、可操作。

强调专业性、科学性与理论性，通过梳理理论的线索，浓缩理论的精华，目的在于理论价值的挖掘与应用。

对实际问题的分析浅入深出。

书中涉及的大量生活现象与案例，都有相对应的理论进行分析，通过深入浅出的理论介绍与浅入深出的安全分析，理论与实际水乳交融、浑然一体。

借助理论对生活中常见的心理问题进行了分析与诊断，使人们对自己与他人的心理问题有了清楚的认识与准确的把握，本书给你提供了许多具体的方法，这些方法经过作者多年的实践检验，证明是实用的、可操作的、有效的。

<<心理健康研究与指导>>

书籍目录

前言 第1章 心理健康新概念 第1节 心理健康与当代大学生 第2节 关于心理健康的研究 第3节 心理健康的界定 附录：心理健康自评（SCL-90自测） 第2章 增进智慧 完善认知 第1节 认知与心理健康 第2节 认知失真 第3节 认知治疗与认知改组 第4节 归因错误与归因治疗 附录：“我是谁？”
”测试 “他人是谁？”
”测试 “人生是什么？”
”测试 “自然界是什么样的？”
”测试 第3章 调节情绪 丰富情感 第1节 概述 第2节 负性情绪、情感的变化规律 第3节 几种特殊的负性情绪、情感 第4节 高峰体验 附录：抑郁自评量表（SDS） 焦虑自评量表（SAS） 第4章 锻炼意志 积极行动 第1节 意志与心理健康 第2节 行为矫正理论 第3节 积极的行为观 第4节 生活方式与理健康 第5章 健全人格 达至整合 第1节 人格概述 第2节 关于健全作用全人格 第3节 形成健康人格 附录：气质测验 第6章 健康的自我意识 第1节 自我、意识与自我意识 第2节 自我意识的发展与表现特点 第3节 自我意识与心理健康 第4节 自我意识的误区 第5节 自我意识的完善途径 附录：自我意识训练 第7章 和谐的人际关系 第1节 人际关系与心理健康 第2节 交往分析理论 第3节 自我三析理论 第4节 群体行为的特殊性 第5节 如何建立良好的人际关系 第8章 健康的爱情观 第1节 爱情是什么 第2节 爱的条件 第3节 爱的学习 第4节 性与爱

<<心理健康研究与指导>>

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>