

<<心理素质教育与训练>>

图书基本信息

书名：<<心理素质教育与训练>>

13位ISBN编号：9787536458352

10位ISBN编号：7536458355

出版时间：2005-9

出版时间：四川科技出版社

作者：吴薇莉，陈秋燕 主编

页数：216

字数：340000

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>

## <<心理素质教育与训练>>

### 内容概要

本书不追求理论上的周全与系统，而是以训练为主，围绕他们的心理特点、生活环境、常见的生活事件以及心理障碍，提供科学、有效、实用的心理学技术与方法，在心理训练中加深对自身心理行为的理解，从而促进大学生及青年朋友自我潜能的开发，增强社会适应能力，提高心理健康水平。

全书共为三篇，第一篇：总论；第二篇：塑造健康人格 创造成功人生；第三篇：人生规划与管理，总共12章。

各章又根据课时分为若干单元，每个训练单元包括10个栏目：1、QQ博士提问——课前问题 2、人生百态——文学作品、心理剧、漫画、演讲、电影等 3、百家争鸣——专家研究、辩论、竞赛 4、知识链接——心理学相关知识园地 5、课堂舞台——课堂操作训练 6、心理魔镜——心理测评 7、锦囊妙计——心理调节小技巧 8、前车之鉴——案例介绍 9、心灵之声——名句、格言 10、余音缭绕——课后训练、总结与作业 本书既可适用于大学专科、本科和研究生，还可适用于广大关心自己心理健康又不知道如何训练自己的青年朋友们，同时，对大专院校从事心理健康教育的教师也提供了如何提高训练技能的详细指导。

对从事心理咨询与治疗的心理咨询师、心理医生以及其他行业从事人力资源培训的教员也具有参考价值。

<<心理素质教育与训练>>

书籍目录

第一篇 总论 第一章 关于心理健康 一单元 做自己心理健康的检测员 第二篇 塑造健康人格 创造成功人生 第二章 塑造健康的人格 一单元 你是一个独特的人 二单元 完善人格 第三章 自我意识与自我成长 一单元 了解自我与自我探索 二单元 自我价值与自我成长 第四章 家庭关系和个人成长 一单元 家庭对人格的影响 二单元 家庭问题和个人成长 三单元 家庭问题的应对 第三篇 人生规划与管理 第五章 适应与成长 一单元 你的适应能力有多强 二单元 适应与成长 第六章 情绪管理辅导与训练 一单元 与情绪同行 二单元 做情绪的主人 第七章 人际交往训练 一单元 社会交往——人类的基本特性 二单元 人际沟通——人类理解的桥梁 三单元 人际吸引——人类交往的魅力 四单元 交往技能——人类交往的工具 五单元 社交障碍——人类交往的大敌 第八章 恋爱与性心理辅导 一单元 爱的能力 二单元 了解男女两性的心理差异 .....第九章 应激与压力管理辅导与训练 第十章 学习心理辅导训练 第十一章 网络心理管理 第十二章 职业生涯规划

<<心理素质教育与训练>>

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>