

<<实用心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<实用心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787560163277

10位ISBN编号：7560163270

出版时间：2010-08-01

出版时间：吉林大学出版社

作者：黄成 编

页数：242

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>

## <<实用心理健康教育>>

### 前言

1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中着重提出：“在科学技术迅猛发展、社会主义市场经济逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面，尽快适应新的要求，是学校德育工作需要研究和解决的新课题。

”作为教育者，我们肩负着义不容辞的重任。

教育要面向世界、面向未来、面向现代化，以适应社会主义市场经济体制对人才规格的要求。

因此，在人才培养上，我们在让他们成为有知识、懂技术的实用型专门人才的同时，更应将他们培养成为身心健康、高素质的社会主义建设者。

《实用心理健康教育》作者在近二十年的心理学教学及学生心理健康教育、心理咨询过程中，积累了大量的案例和一定的经验。

书中运用心理学及相关学科知识，针对目前青少年学生在学习、生活、情绪情感、人格完善、人际交往、挫折应对、角色定位、成长发展等方面出现的问题，在有针对性地介绍心理学理论知识的同时，重点帮助他们运用心理学知识和技巧，更好地面对各种挑战与冲突，并能在挑战与冲突面前正确地认识自己、把握自己、调适自己，有效地缓解紧张情绪，改善人际关系，确定良好的自我形象，积极应对各种事件，解除心理冲突，以便更好地发展定位自己的职业角色，突破自我，完善自我，为莘莘学子送一份持久的关怀与抚慰。

《实用心理健康教育》紧扣健康、适应、成长、创新的主题，针对青春期学生的身心特点，力求把高深的心理学知识从神秘的学术殿堂请到生活中来，内容编写上完全以学生们身心需要来取舍相关知识，在章节安排上也力求让各章节内容相对独立，方便学生们跳跃式阅读。

每一章节知识点都有相关链接，编排形式活跃；此外，还有较为全面的心理自测量表供学生们有针对性地进行心理自测、自评，具有较强的实用性。

我们希望本书能为青春期学生们在学习、生活、求职乃至工作等方面提供必备的精神食粮，希望能让莘莘学子感受到：这里是您勇气的加油站，精神的理疗室。

为提高本书编写质量，满足教学需要，本书编写时作者参考了大量国内外资料及教科书，这些均在书后参考文献一一列出。

在此谨对本书参考文献的作者表示诚挚的感谢和敬意。

## <<实用心理健康教育>>

### 内容概要

《实用心理健康教育》作者在近二十年的心理学教学及学生心理健康教育、心理咨询过程中，积累了大量的案例和一定的经验。

书中运用心理学及相关学科知识，针对目前青少年学生在学习、生活、情绪情感、人格完善、人际交往、挫折应对、角色定位、成长发展等方面出现的问题，在有针对性地介绍心理学理论知识的同时，重点帮助他们运用心理学知识和技巧，更好地面对各种挑战与冲突，并能在挑战与冲突面前正确地认识自己、把握自己、调适自己，有效地缓解紧张情绪，改善人际关系，确定良好的自我形象，积极应对各种事件，解除心理冲突，以便更好地发展定位自己的职业角色，突破自我，完善自我，为莘莘学子送一份持久的关怀与抚慰。

《实用心理健康教育》紧扣健康、适应、成长、创新的主题，针对青春期学生的身心特点，力求把高深的心理学知识从神秘的学术殿堂请到生活中来，内容编写上完全以学生们身心需要来取舍相关知识，在章节安排上也力求让各章节内容相对独立，方便学生们跳跃式阅读。

每一章节知识点都有相关链接，编排形式活跃；此外，还有较为全面的心理自测量表供学生们有针对性地进行心理自测、自评，具有较强的实用性。

我们希望本书能为青春期学生们在学习、生活、求职乃至工作等方面提供必备的精神食粮，希望能让莘莘学子感受到：这里是你的勇气的加油站，精神的理疗室。

<<实用心理健康教育>>

书籍目录

第1章 导论1 . 1新世纪的重要命题&mdash;&mdash;心理健康1 . 2大学生心理健康与亚健康1 . 3心理自测第2章 主宰自己的认识过程2 . 1神奇的感觉心理2 . 2提升你的记忆商数2 . 3想象2 . 4心理自测第3章 驾驭自己的情绪和情感3 . 1心约情商拥抱成功3 . 2培养健康情绪3 . 3防治情绪中的&ldquo;流感&rdquo;3 . 4谨防情绪&ldquo;决堤&rdquo;3 . 5忌妒的心理危害3 . 6心理自测第4章 磨砺自己的意志4 . 1认识意志4 . 2坚强意志的特征4 . 3改变不良的意志4 . 4走出逆境体验成功4 . 5心理自测第5章 培养积极的个性5 . 1个性概述5 . 2需要&mdash;&mdash;个体积极性的源泉5 . 3个性心理特征三要素5 . 4&ldquo;性格即命运&rdquo;的诠释5 . 5行为类型与身心疾病5 . 6职业性格5 . 7培养良好的个性品质5 . 8心理自测第6章 树立健康的自我形象6 . 1理想的我与真实的我6 . 2自尊与自信&mdash;&mdash;成功的基石6 . 3心理自测第7章 开发自己的潜能7 . 1激发思维潜能一7 . 2压力与潜能7 . 3潜能释放练习7 . 4人生的目标管理7 . 5心理自测第8章 改善人际关系8 . 1改善关系的金钥匙8 . 2沟通艺术8 . 3如何处理人际冲突8 . 4从人际沟通看面试技巧8 . 5心理自测第9章 朦胧花季一路走好9 . 1恋爱曼妙的诗篇9 . 2走出性的迷惘9 . 3心理断乳&mdash;&mdash;做真正的男子汉9 . 4警惕&ldquo;网痴&rdquo;9 . 5心理自测第10章 珍爱生命10 . 1认识生命10 . 2心理危机10 . 3自杀危机及其预防10 . 4心理自测第11章 职业生涯规划11 . 1精心设计你的职业生涯11 . 2职业生涯规划中的心理问题11 . 3求职秘籍11 . 4心理自测参考文献

<<实用心理健康教育>>

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>