

《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：9787810859134

10位ISBN编号：7810859137

出版时间：2007-2

出版社：传媒大学（原北广学院）

作者：兰瑞侠

页数：174

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心理健康教育》

内容概要

《心理健康教育》从职业学校学生实际出发，坚持“必须、够用”原则，在充分了解学生心理状况的基础上，全面系统地对学生进行心理健康方面的教育和疏导。全书追求理论性、实践性和可读性的融合统一，既具有一定的理论特色，又贴近学生的学习和生活，内容富有时代气息，有较强的可读性。

《心理健康教育》

书籍目录

第一章 笑迎新生活 做好上职业学校的准备 体验新环境 接纳新角色 认识新专业 常见的心理适应问题 生活不适应 学习不适应 人际交往不适应 与自我有关的不适应 积极行动，促进发展 快乐地接受新环境 积极行动，适者生存 思考题第二章 学会学习增长技能 树立新的学习观 职业学校学习的新特点 职业学校学习的特点 操作技能的学习 常见学习心理问题与调适 缺乏学习动力 没有学习兴趣 学习无助感 学会学习 终生受益 如何制订学习目标与计划 端正学习态度 培养良好学习习惯 掌握适合自己的学习方法 培养创新精神 创造力与创造个性品质 如何培养创造力 思考题第三章 悦纳自我 完善自我 认识自我悦纳自我 我是谁？ 自我意识的形成过程 如何认识自我 思考题 塑造自尊、自信、自强的形象 自尊 自信 自强 思考题 树立信心 完善自我 积极悦纳自我 控制自我，超越自我 思考题第四章 应对挫折磨练意志 挫折及挫折反应 什么是挫折 挫折反应 职校学生常见挫折 生活安排不得当 学习方式不适应 自身定位不明确第五章 创造晴朗心灵天空第六章 建立良好人际关系第七章 恋爱与性心理健康 第八章 健康风络新生活第九章 预防心理问题 维护心理健康第十章 珍爱生命 热爱生活参考书目

《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:www.tushu000.com