

《全国高职高专规划教材·通识课系》

图书基本信息

书名：《全国高职高专规划教材·通识课系列》

13位ISBN编号：9787301194089

10位ISBN编号：7301194080

出版时间：2011-11

出版社：北京大学出版社

作者：左妮红

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

内容概要

本书根据高校学生特别是高等职业院校学生的心理特点，以高职学生提供人性化的心理健康引导为目标，围绕环境适应、自我认识、人际关系、意志品质、人格发展、情绪管理、压力管理、挫折应对、恋爱与性、网络心理等方面有针对性地介绍心理健康知识、教授心理素质训练方法，帮助高职学生树立心理健康意识、优化心理品质、增强自我心理调适能力和社会适应能力，全面提升高职学生的综合素质和就业竞争力。

本书可供高等职业院校、高等专科学校及本科院校举办的二级职业技术学院使用，也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

书籍目录

主题一 初识心理健康

单元1 心理健康的意义

单元2 健康与心理健康知识ABC

单元3 心理健康的标准

单元4 心理自测

主题二 认识心理障碍与心理咨询

单元1 常见的心理问题和心理障碍

单元2 心理健康维护知识ABC

单元3 走近心理咨询

单元4 心理自测

主题三 环境适应心理训练

单元1 我们面临的新变化

单元2 适应心理知识ABC

单元3 适应中存在的问题

单元4 改善和提升自我的适应能力

单元5 心理自测

主题四 自我意识心理训练

单元1 自我意识心理知识ABC

单元2 自我意识的特点

单元3 常见的自我意识问题

单元4 完善自我意识

单元5 心理自测

主题五 人际交往心理训练

单元1 人际交往心理知识ABC

单元2 常见的人际交往心理问题

单元3 提高人际交往能力

单元4 心理自测

主题六 人格完善心理训练

单元1 人格心理知识ABC

单元2 常见的人格问题

单元3 塑造与完善人格

单元4 心理自测

主题七 意志品质心理训练

单元1 意志心理知识ABC

单元2 意志品质的常见问题

单元3 培养与提升意志品质

单元4 心理自测

主题八 情绪管理心理训练

单元1 情绪心理知识ABC

单元2 常见的情绪障碍

单元3 管理与调节情绪

单元4 心理自测

主题九 压力管理心理训练

单元1 压力心理知识ABC

单元2 常见的压力类型及原因

单元3 管理压力

单元4 心理自测

主题十 挫折应对心理训练

单元1 挫折心理知识ABC

单元2 常见的挫折问题

单元3 应对挫折

单元4 心理自测

主题十一 性心理调控训练

单元1 性心理知识ABC

单元2 常见的性心理困惑

单元3 性心理维护

单元4 心理自测

主题十二 恋爱心理调控训练

单元1 爱情心理ABC

单元2 常见的恋爱心理困惑

单元3 恋爱心理维护

单元4 心理自测

主题十三 网络心理调控训练

单元1 互联网与我

单元2 网络心理障碍知识ABC

单元3 网络心理维护

单元4 心理自测

参考文献

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