

《高职生心理健康教育》

图书基本信息

书名：《高职生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787562337287

10位ISBN编号：7562337284

出版时间：2012-8

出版社：李曲生、林喜红 华南理工大学出版社 (2012-08出版)

页数：255

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

《高职生心理健康教育》

内容概要

本书围绕适应、自我意识、情绪调控、学习心理、恋爱与性、人格等内容，针对高职高专学生的心理发展特点、学习习惯进行阐述。

《高职生心理健康教育》

书籍目录

绪论第一章 大学生活从“心”开始——新生的适应问题 第一节 认识适应人生台阶 第二节 普遍问题
群体纠结 第三节 步入新生活适应新环境第二章 身心统一和谐发展——认识健康的本质 第一节 认识
健康身心和谐 第二节 正视问题积极解决 第三节 提升自我敢于咨询第三章 我就是我独一无二——构
建精彩自我世界 第一节 了解自我分析自我 第二节 评估自我克服偏差 第三节 悦纳自我提升自我第四
章 完善自我展现魅力——人格发展与健康成长 第一节 人格特征人格结构 第二节 障碍表现影响因素
第三节 完善人格健康个性第五章 运筹帷幄努力成功——高效学习的策略 第一节 转变观念树立目标
第二节 探索方法讲究策略 第三节 了解倾向制定规划第六章 我的情绪自己做主——情绪的调节与管
理 第一节 认识情绪把握正确 第二节 高职生的情绪问题 第三节 自主管理调控情绪第七章 成功必备幸
福必要——人际交往艺术 第一节 认识意义遵循原则 第二节 讲究方法提高能力 第三节 培养意识合作
共赢第八章 情感分析正确看“性”——培养爱的能力 第一节 正视恋爱人间常情 第二节 提升感情品
质获得幸福真情 第三节 把握尺度走出迷乱第九章 勇于面对接受现实——压力管理与挫折应对 第一
节 认识压力了解挫折 第二节 成长需要压力挫折丰富人生 第三节 变压力为动力化挑战为机遇第十章
珍惜生命知恩图报——感悟生命真谛 第一节 认识生命尊重生命 第二节 危机干预防止过激 第三节 感
恩世界回报社会参考文献

《高职生心理健康教育》

编辑推荐

《高职生心理健康教育》由李曲生、林喜红主编，本书主要面对高职高专学生，针对高职高专学生的心理发展特点、学习习惯进行阐述。理论不求全，知识点以够用、实用为主，言简意赅。其最大的亮点在于集知识传授、心理体验与行为训练为一体，充分体现了高职生做中学、做中练的特点，使高职生学以致用。通过行为实操训练，帮助高职生自我探索，学会人际交往、情绪调节、职业规划等技能，注意培养高职生的实际应对问题的能力。本书可作为省内外高职院校心理健康教育课程教材，其内容与形式也可以为本科院校该课程教学提供参考借鉴。

《高职生心理健康教育》

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