

<<高职心理健康阳光教育学生用书>>

图书基本信息

书名：<<高职心理健康阳光教育学生用书>>

13位ISBN编号：9787303067633

10位ISBN编号：7303067639

出版时间：2003-11

出版单位：北京师大

作者：聂振伟 编

页数：188

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>

## <<高职心理健康阳光教育学生用书>>

### 内容概要

大学生心理素质教育是时代发展的要求，是教育改革的要求，是德育创新的要求，也是学生健康成长的要求。

高校心理素质培养关注的不仅是学生的心理健康，更关注学生自我评价、情绪管理、挫折承受、个性发展、学科学习、人际交往、婚恋态度、潜能开发、适应发、求职择业等非常实际的大学生成长的课题。

心理健康教育课程是高等职业技术学校各类专业学生选修的课程之一。

本书共分十章，分别讲述了：健康的心理终生受益、认识自我塑造自我、有效的情绪调节与管理、挫折应对于成功心态培养、学习心理与创造性思维、职业生涯规划与职业发展、沟通与人际交往、性心理与健康、恋爱需要学习、心理健康与心理问题的预防等内容。

本书设置了许多小栏目，以帮助学生理解，如生活链接、心之探索、阅读与欣赏、训练营、回顾与思考等。

开展心理健康教育是大学生自我成长的迫切需要，本教材能给广大学生以极大的帮助。

本教材配有教师用书。

书籍目录

第一章 健康的心理, 终生受益 生活链接 心之探索(一) 阅读与欣赏 心之探索(二) 训练营  
第二章 认识自我, 塑造自我 生活链接 心之探索(一) 阅读与欣赏 心之探索(二) 训练营  
第三章 有效的情绪调节与管理 生活链接 心之探索(一) 阅读与欣赏(一) 心之探索(二) 阅读与欣赏(二) 训练营  
第四章 挫折应对与成功心态培养 生活链接 心之探索(一) 阅读与欣赏 心之探索(二) 训练营  
第五章 学习心理与创造性思维 生活链接 心之探索(一) 阅读与欣赏 心之探索(二) 训练营  
第六章 职业生涯规划与职业发展 生活链接 心之探索(一) 训练营(一) 阅读与欣赏 心之探索(二) 训练营(二)  
第七章 沟通与人际交往 生活链接 心之探索(一) 阅读与欣赏 心之探索(二) 训练营  
第八章 性心理与健康 生活链接 心之探索(一) 阅读与欣赏 心之探索(二) 训练营  
第九章 恋爱需要学习 生活链接 心之探索(一) 阅读与欣赏 心之探索(二) 心之探索(三) 训练营  
第十章 心理健康与心理问题的预防 生活链接 心之探索(一) 阅读与欣赏 心之探索(二) 训练营

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>