

<<心理健康>>

图书基本信息

书名：<<心理健康>>

13位ISBN编号：9787506820806

10位ISBN编号：7506820803

出版时间：2010-4

出版时间：柳新民 中国书籍出版社 (2010-04出版)

作者：柳新民

页数：159

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>

## <<心理健康>>

### 内容概要

通过活动让同学们参与其中，在活动中体验、调适，从中加深认识、树立健康观念，掌握调适方法，并在实践中加以应用。

《中等职业教育课程改革新大纲教材：心理健康》分为基础知识篇、健康成长篇、人际交往篇、学习心理篇和职场心理篇，共21课，每课均包括心事百草园、心海引导、心路历程、心灵感悟和健康行动等内容。

## &lt;&lt;心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

基础知识篇——心理健康基本知识 第一课 健康是生活的出发点 一 认识健康 消除误区 二 面对现实 还原真我 第二课 心理发展特点 一 了解特点 培养习惯 二 扬长避短 开发潜能 第三课 自我心理调适方法 一 常见心理困扰 二 积极主动 自我调适 健康成长篇——悦纳自我健康成长 第一课 成长中的我 一 悦纳自我 二 目标铺就成功路 第二课 感谢挫折 直面困难 一 坦途在前 有障无碍 二 自信人生 第三课 青春性与爱 一 阳光下的火炬 二 爱是一位伟大的导师 第四课 生活的色彩 一 情绪是生命的血液 二 感受情绪 健康成长 三 调节情绪 把握快乐 人际交往篇——和谐关系快乐生活 第一课 同伴交往助成长 一 建立良好的人际关系 二 海内存知己 天涯若比邻 第二课 建立良好的师生关系 一 青兰之交 见证成长 二 积极交往 师生和谐 第三课 抵制校园暴力 拒绝不良诱惑 一 远离校园暴力 健康幸福成长 二 抵制不良诱惑 筑一道心灵防火墙 第四课 珍惜亲情 学会感恩 一 尊敬长辈 愉快沟通 二 学会感恩 学习心理篇——学会有效学习 第一课 增强学习兴趣和信心 一 兴趣是最好的老师 二 激发信心 更上层楼 第二课 学习方法和学习能力 一 学贵有法 二 策略是学习的生命 第三课 积极应对学习压力和焦虑 一 正确面对学习压力 二 掌握调节学习焦虑的方法 第四课 终身学习和实践学习 一 终身学习是21世纪的生存理念 二 实践是成才的必由之路 职场心理篇——提升职业心理素质 第一课 职业与未来 一 职业选择 二 设计职场未来 第二课 职业角色 一 认识职业角色 二 履行职业角色 第三课 职业压力 一 职业压力来源 二 调适职业压力 第四课 职业倦怠 一 职业倦怠及其危害 二 应对职业倦怠 第五课 职业适应 一 职业适应 二 调整求职心态, 消除就业心理障碍 第六课 创业与创新 一 创业需要的心理素质 二 培养创新思维

## <<心理健康>>

### 编辑推荐

《心理健康》由柳新民主编，通过活动让同学们参与其中，在活动中体验、调适，从中加深认识、树立健康观念，掌握调适方法，并在实践中加以应用。

全书分为基础知识篇、健康成长篇、人际交往篇、学习心理篇和职场心理篇，共21课，每课均包括心事百草园、心海引导、心路历程、心灵感悟和健康行动等内容。

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>