

<<心理健康>>

图书基本信息

书名：<<心理健康>>

13位ISBN编号：9787532364275

10位ISBN编号：7532364275

出版时间：2003-11-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：张麒,徐浙宁

页数：177

字数：97000

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

本书是《青少年科学素养丛书》中的一本，这套丛书是为提高我国中学生的素质而编写的。

本书也是一本关于培养青少年良好心理素质的入门读物。

全书分为六章，分别讲述了人的需要、性对人生的影响和作用、个体心理成长的规律、人的认知对情绪的影响和作用、心理健康的基本素质，以及一些心理疾病的诊断和治疗等知识，有助于青少年了解心理成长的轨迹，有助于中学生树立健康的心理观念。

本书还提供了一些有关自我和心理现象的基础知识和方法，为青少年进一步阅读心理学科普读物提供了指导。

书籍目录

绪言第一章 认识心灵从了解需要开始 人的需要 对需要的层次性的理解 关注需要的满足第二章 心灵健康与性的教育 性的教育 对性的不同态度 性与心理健康 性的合理满足 性的破坏力第三章 心灵的成长 心灵成长的要素 成长的环境 成长的阶段 成长的历程 成长的冲突第四章 拥有一份好心情 心情坏心情与不合理观念 给自己一个好心情第五章 应对挫折, 呵护心灵 应对挫折, 抚平创伤 应对挫折的能力 乐观、客观、主动——人生的三大智慧法宝 心灵的呵护第六章 常见心理问题的诊治 心理缺陷种种 常见心理疾病 心理疾病的诊断 心病可以医治结语

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>