

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787564600372

10位ISBN编号：7564600373

出版时间：2008-8

出版时间：中国矿业大学出版社

作者：宗伟

页数：178

字数：293000

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>

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

本书针对职高学生心理特点，主要讲述了职高学生如何克服心理上的障碍，引导他们正视现况和实践相结合，笑迎生活，学会学习，学会操作，稳定情绪，放飞心灵，珍惜青春，学会真爱。本书可作为职高学生心理学教材，也可供有关人员参考。

## <<心理健康教育>>

### 书籍目录

前言

第一章 正视现实 笑迎生活

加油，职高朋友们

愿你的天空万里无云

让我们成为自己的主人

开怀大笑对人生

了解职业高中的学习与生活

适应职高学习新生活

第二章 学会学习 学会操作

树立新的学习观

操作技能的学习过程

操作技能的练习方法

掌握适合自己的学习方法

同学们常见的学习心理问题

常见学习心理问题的矫正

学习焦虑心理对学习的影响

学习焦虑心理的自我调适

会玩，会学，会考

第三章 走出困惑 悦纳自我

自我意识的形成过程

自我意识的心理功能

认识心理屏障，增强自我调适能力

正确认识自我

塑造自尊自爱的形象

做一个自信自强的职高生

学会正确悦纳自我

第四章 战胜挫折 磨炼意志

挫折的心理因素及对个体的影响

职高生常见的挫折

积极应对挫折

第五章 稳定情绪 放飞心灵

什么是情绪

情绪对认知发展的影响

职高生的情绪特点

职高生的不良情绪表现

情绪对职高生的影响

健康情绪的标准

认识自己的情绪

管理自己的情绪

情绪的自我调节

情绪与情商

情商决定人生成就的80%

培养自己良好的情商

第六章 拒绝孤独 学会交往

了解人际交往的意义

<<心理健康教育>>

职高生人际关系现状“透视”

主动克服人际交往障碍

学会与他人相处

注意培养交际能力

主动与父母沟通

与室友友好相处

学会说“不”

第七章 珍惜青春 学会真爱

帮你了解青春期

正视青春期的心理特点

正确对待青春期性萌动

走出早恋的困惑

培养爱的能力

第八章 驾驭网络 驰骋世界

了解网络新世界

网络为我们的理想插上了翅膀

网络道德失范的危害

网上诽谤难逃法律追究

职高生常见“网络心理障碍”

.....

第九章 珍视生命 热爱生活

第十章 心理干预 维护健康

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>