

《心理健康普及读本》

图书基本信息

书名：《心理健康普及读本》

13位ISBN编号：9787566100887

10位ISBN编号：7566100882

出版时间：2011-3

出版社：哈尔滨工程大学出版社

页数：180

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.tushu111.com

《心理健康普及读本》

内容概要

《心理健康普及读本》是面向企业管理干部和一线职工编写的心理健康普及读本。《心理健康普及读本》从科学、普及、有效的角度出发，帮助广大读者学习心理健康知识，学会运用心理学的方法，对身边生活中面临的素质、职业、人际、家庭等方面的问题，进行积极调节，达成身心健康的目标。

书籍目录

第1章 心理健康知识入门

- 什么是心理健康
- 心理健康的自我保健
- 心理健康的专业保健

第2章 形成积极自我

- 什么是积极自我
- 自我认识与调节
- 健全的自我意识
- 自我接受与调节
- 自尊自信与调节
- 自我效能感与调节

第3章 维持健康情绪盟

- 什么是情绪情感
- 情绪管理方法与训练
- 不良情绪的自我疏导与调控

第4章 从容缓解压力

- 什么是心理压力
- 应对压力的方式
- 应对压力的自我训练

第5章 理性应对挫折

- 什么是挫折
- 常见的挫折及自我调节
- 挫折后心理危机的预防

第6章 营造工作乐趣

- 什么是职业适应
- 个人的职业发展规划
- 职业倦怠与自我调适

第7章 建立和谐家庭

- 和睦的夫妻关系
- 良好的亲子关系
- 婆媳关系心理调适

第8章 提高交往艺术

- 什么是人际关系
- 人际交往技巧
- 恋爱中的交往艺术
- 人际交往障碍的调节
- 人际交往拓展训练

《心理健康普及读本》

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.tushu111.com