

# 《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：9787560321356

10位ISBN编号：7560321356

出版时间：2005-3

出版社：哈尔滨工业大学出版社

作者：刘月岩

页数：312

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](http://www.tushu111.com)

# 《心理健康教育》

## 内容概要

本书以提高学生的心理素质为目的，针对处于青春期学生的生理和心理特点，对其在自我意识、情绪、意志、人格、性心理、学习、人际交往、择业、使用互联网等方面存在的心理健康问题及调适方法进行了较详细的阐述。本书在理论分析的基础上，联系学生的实际情况，列举了一些实例，使理论与实际有机地结合起来。书中每章后都附有与章节内容相配套的心理活动训练和心理测试题，便于开展自助性活动，提高趣味性。本书可作为各类职业学校的公共课教材和青少年朋友的自学读物。

# 《心理健康教育》

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 心理健康概述 第二节 青年学生心理问题及症状 第三节 心理健康教育的意义 思考题 附录一 心理活动训练 附录二 心理健康测试第二章 青年学生自我意识的塑造 第一节 自我意识概述 第二节 自我意识的发展 第三节 培养健康的自我意识 思考题 附录一 心理活动训练 附录二 自我和谐量表 (sccs) 第三章 青年学生情绪的调适 第一节 情绪和情感 第二节 常见的情绪困扰及其调适 第三节 培养和保持良好的情绪 思考题 附录一 心理活动训练 附录二 焦虑自测量表第四章 青年学生意志品质的培养 第一节 意志品质概述 第二节 意志品质的影响 第三节 意志品质的培养 思考题 附录一 心理活动训练 附录二 意志力诊断量表第五章 青年学生学习心理的调适 第一节 学习心理概述 第二节 常见的学习心理问题及其调适 第三节 学习方法和学习能力的培养 思考题 附录一 心理活动训练 附录二 学习心理综合诊断量表第六章 青年学生人际关系的协调 第一节 人际关系概述 第二节 人际交往中的问题及其调适 第三节 建立良好的人际关系 思考题 附录一 心理活动训练 附录二 人际信任量表第七章 青年学生的恋爱心理 第一节 恋爱现状 第二节 常见的恋爱心理困扰及其调适 思考题 附录一 心理活动训练 附录二 你的恋爱观正确吗?第八章 塑造优良人格第九章 职院学生的职业心理第十章 青年学生的网络心理参考书目

# 《心理健康教育》

## 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](http://www.tushu111.com)