

<<心理健康教育指导.情绪篇>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育指导.情绪篇>>

13位ISBN编号：9787030123787

10位ISBN编号：7030123786

出版时间：2003-11-1

出版单位：龙门二分社

作者：刘慧娟

页数：231

字数：233000

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>

<<心理健康教育指导.情绪篇>>

内容概要

情绪是生活的晴雨表，也是心理健康的重要指标。

本书在大量理论、实践研究的基础上，对情绪的内涵、类型、特点、调控等方面做了较全面的阐述，特别是在实验研究的基础上，对于良好情绪的培养和不良情绪的控制和调节，总结出了切实可行的操作方法。

本书内容包括绪论、情绪的基础理论、良好情绪、不良情绪(上、下)、情绪的调节，共6章。

本书可供广大中小幼教师、学生家长及心理学工作者和爱好者阅读、参考。

<<心理健康教育指导.情绪篇>>

作者简介

沃建中，浙江省富阳人，1996年获得北京师范大学心理学博士学位，现为北京师范大学教授，北京师范大学发展心理研究的副所长，兼认知发展研究室主任，《心理发展与教育》编委；中国心理学会学校心理学分会副主任；主要从事认知发展和脑功能研究、思维发展的应用研究和心理

<<心理健康教育指导.情绪篇>>

书籍目录

序第一章 绪论 第一节 情绪是心理的核心动力 一、情绪与认知的关系 二、情绪与情绪调节的关系 第二节 中小学生情绪状况的特点研究 一、中小学生不良情绪的状况 二、中小学生良好情绪的状况第二章 情绪的基础理论 第一节 情绪的概述 一、情绪的概念与功能 二、情绪的分类 第二节 情绪的理论 一、情绪的早期理论 二、情绪的认知理论 三、关于情绪的其他理论 第三节 情绪智力 一、情绪智力的概述 二、情绪智力理论 三、情绪智力对教育的意义第三章 良好情绪 第一节 幸福 一、关于主观幸福感的概述 二、培养中小学生具有良好的主观幸福感的途径与方法 第二节 快乐 一、快乐是什么 二、快乐的秘诀第四章 不良情绪(上) 第一节 焦虑 一、有关焦虑的一般知识 二、教授学生解除焦虑的一些方法 三、如何消除中小学生的学习焦虑 四、如何消除中小学生的考试焦虑 第二节 抑郁 一、关于抑郁的概述 二、如何改变抑郁的心理 第三节 孤独 一、关于孤独的概述 二、如何调节中小学生孤独的心理第五章 不良情绪(下) 第一节 恐惧 一、关于恐惧的概述 二、如何改善中小学生的恐惧心理 第二节 欺负 一、关于欺负行为的概述 二、如何对待中小学生的欺负行为 三、改变欺负行为的具体方法 第三节 厌学 一、厌学的原因 二、如何改善中小学生的厌学心理第六章 情绪的调节 第一节 情绪调节的概述 一、什么是情绪调节 二、情绪调节的类型 三、情绪调节的基本过程 第二节 情绪调节的理论基础 一、精神分析学说 二、行为主义理论 三、人本主义理论 四、归因理论 第三节 情绪调节的具体方法 一、认知训练法 二、音乐调节法 三、颜色调节法 四、呼吸调节法 五、表情调节法 六、饮食调节法参考文献后记

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>