第一图书网, tushu007.com

<<青少年心理健康护照>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理健康护照>>

13位ISBN编号：9787308093637

10位ISBN编号：7308093638

出版时间：2011-12

出版时间：浙江大学出版社

作者：冯世杰，张新晖　编著

页数：220

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《青少年心理健康护照》是一本有关青少年心理健康问题的校园读物。
心理健康问题足以反映一代人的整体素质。
一代人的整体素质关乎一个民族、一个国家，甚至整个世界的未来，其影响之广大，容不得我们有一丝一毫的疏忽。

心理健康问题足以反映一个人的生命状态。
一个人的心理健康方面出了问题，人的生命质量就打了折扣。
和谐的社会需要幸福的人生来支撑，而幸福的人生一个重要方面就是靠心理健康来保障的。
本书由冯世杰、张新晖编著。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

冯世杰，1959年生于吉林长春，曾在黑龙江生活、工作，现居浙江杭州。
以读书、教书、写书为乐。
主要作品有长篇小说《遥远的湖》、《青春季》等。
与妻子张新晖携手教育研究，被誉为“教育伉俪”，出版有《班主任手记》、《别说和你没关系教育的人性化思考》、《青少年心理健康护照》等教育专著。
与他人合著《学校文化的系统建构与个案研究》和报告文学《新岸》等，主编“真情广场成长心路”丛书。

<<青少年心理健康护照>>

书籍目录

第一讲 青少年如何理解心理健康标准
一、什么是心理健康
二、青少年心理健康标准
三、心理状态及对策
第二讲 青少年如何提高适应能力
一、适应的心理过程
二、新生的心理适应
三、角色转换的心理适应
四、学习中止的心理适应
第三讲 青少年如何保持稳定的情绪
一、情绪的状态
二、情绪的生理和心理意义
三、影响情绪变化的因素
四、不良情绪的调适
五、健康情绪的培养
第四讲 青少年如何认识意志的作用
一、青少年意志行为的特征
二、意志的作用
三、意志的心理过程
第五讲 青少年如何培养意志品质
一、优秀意志品质的特征
二、不良意志品质的克服
三、优良意志品质的培养
第六讲 青少年如何科学学习
一、掌握学习的规律
二、遵守学习的原则
三、把握学习的方法
四、维护大脑的活力
第七讲 青少年如何看待爱情
一、什么是爱情
二、走出恋爱的误区
第八讲 青少年如何确立自我意识
一、自我意识的表现形式
二、自我意识的心理意义
三、自我意识的常见偏差
四、自我意识的形成途径
第九讲 青少年如何塑造性格
一、性格的特征
二、性格形成中的外界影响
三、性格的自我塑造
四、常见性格缺陷的自我纠正
第十讲 青少年如何进行人际交往
一、人际交往的意义
二、人际交往的心理基础
三、人际交往的特点

第一图书网, tushu007.com

四、人际交往的原则
五、人际交往的技巧
六、人际交往中不良心理的克服
第十一讲 青少年如何面对挫折
一、什么是挫折
二、挫折产生的原因
三、挫折的心理防卫方式
四、如何战胜挫折
第十二讲 青少年如何释解性困惑
一、性的基本含义
二、建立科学的性观念
三、青少年期性心理
四、如何避免性无知
后记

第一图书网, tushu007.com

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