

<<高职毕业生心理健康指南>>

图书基本信息

书名：<<高职毕业生心理健康指南>>

13位ISBN编号：9787560980584

10位ISBN编号：7560980589

出版时间：2012-6

出版时间：华中科技大学出版社

作者：姜赛飞

页数：175

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>

<<高职毕业生心理健康指南>>

内容概要

《高职毕业生心理健康指南》是一部奉献给高职毕业生及广大青少年朋友们的关于心理健康知识的书。

现代社会生活节奏快、就业压力大，人们常常会遇到各种各样的心理健康问题。

《高职毕业生心理健康指南》从心理问题的基本知识、心理问题的预防、心理问题的疏导、心理危机的干预、有害心理应激的防御及心理健康的测量等方面，对青少年特别是高职毕业生群体的心理健康进行全程指导和理论关怀。

《高职毕业生心理健康指南》是一部融科学性、趣味性于一体的心理健康指导读物。

<<高职毕业生心理健康指南>>

书籍目录

第一章 心理健康与心理问题基本知识概要第一节 心理健康概述一、心理健康的基本特征与评价标准二、心理健康与生理健康的关系第二节 心理问题及分类一、心理问题的概念二、心理问题的分类第三节 心理问题与思想问题一、心理问题与思想问题的联系二、心理问题与思想问题的区别第四节 心理健康十大误区第二章 心理问题及预防对策第一节 高职毕业生的特殊性及其心理特点一、高职毕业生的特殊性二、高职毕业生的心理特点第二节 高职毕业生心理问题的成因与表现一、高职毕业生心理问题产生的原因二、高职毕业生心理问题的一般症状与主要表现第三节 高职毕业生心理问题的预防对策一、积极调整认识二、运用暗示和想象三、加强锻炼和放松四、学会控制情绪第三章 心理问题的疏导方法第一节 心理调节的一般方法一、自我意识调节,转移注意力二、情感调节,合理宣泄三、语言暗示与心态调节四、交往与审美心理调节第二节 常见心理问题及疏导方法第三节 心理问题案例与点评第四章 心理危机及其干预第一节 心理危机与危机干预概述一、心理危机及危机干预的含义二、常见心理危机及其干预三、危机干预的模式与方法第二节 高职毕业生心理危机的特点与干预机制一、高职毕业生心理危机的成因和特点二、高职毕业生心理危机干预机制第三节 高职毕业生自杀心理危机干预一、高职毕业生自杀的心理因素和阶段二、高职毕业生自杀的预防三、高职毕业生自杀的干预第四节 紧急心理援助与个体心理预防一、情绪管理二、心理援助三、危机干预人员应该具备的能力和素质四、重视个体心理预防第五章 高职毕业生有害心理应激的防御第一节 养成健康的生活习惯一、不过分勉强自己二、注意休息三、不追求完美四、学会利用时间第二节 发挥笑与忘却、音乐和香味的功效一、笑与忘却的功效二、音乐的功效三、香味的功效第三节 躲避精神疲劳的思维方法第六章 常用心理测验量表及实际应用第一节 气质与性格测验量表一、气质测验二、性格测验第二节 心理健康自评量表一、SCL-90自评量表二、抑郁自评量表(SDS)三、焦虑自评量表(SAS)第三节 人际关系测验量表一、人际关系综合诊断量表二、人际交谈能力专项测试量表三、社交恐惧症测试四、交往水平自我测试第四节 健康生活方式诊断量表一、量表1二、量表2三、量表3附录一 症状知识附录二 大学生心理健康日附录三 认识自己的性格附录四 心理健康经典名言佳句欣赏附录五 大学生喜欢看的四个童话故事主要参考文献后记

<<高职毕业生心理健康指南>>

编辑推荐

《高职毕业生心理健康指南》一书始终以党和国家的教育方针为指导，坚持理论与实践、历史与逻辑、知与行相结合，对当代高职学生的心理健康的基本知识、心理问题的预防和疏导、心理危机的干预、心理健康状况的测量等方面进行了全程性的理论阐述和价值引导，初步回答了新时期如何教育和培养高职学生成为受社会欢迎的、具有良好心理素质和较高综合素质的合格建设者和接班人的问题，其用心和立意值得称道，其分析和论述也比较切实和中肯。

<<高职毕业生心理健康指南>>

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>