

<<心理素质培养与训练>>

图书基本信息

书名：<<心理素质培养与训练>>

13位ISBN编号：9787811122909

10位ISBN编号：7811122901

出版时间：2007-2

出版时间：云南大学出版社

作者：杨锡山

页数：217

字数：175000

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>

## <<心理素质培养与训练>>

### 内容概要

为全面推进素质教育，培养学生良好的心理素质，帮助学生认识自我，适应社会，学会学习，增长智慧，磨炼意志，懂得生活，体验幸福，成为心理健康、人格健全、全面发展的人，我们根据中等职业学校学生的心理特点，组织编写了该书，供中等职业学校作为公共选修课教材使用。

在本书编写过程中，我们不囿于传统教材一味追求理论体系构建的特点，力求在体例上有所突破、有所创新，将每个单元都分为阅读与讲授、自评自测和训练操作三大部分，尽量突出现实问题，增加可读性和可操作性，强调“怎么做”，相对淡化了“是什么”和“为什么”。

为此，编者们建议在教学活动中，对第一部分内容不一定完全讲授，可以采取由学生自学为主，教师主要进行导读、讲解重点和难点，将教学活动的重点放在第二和第三部分，教师主要进行活动的设计指导、评价总结，充分发挥学生的主体作用，让学生在活动中成长、在活动中发展，从而将本门课的教学也当成一次“学习的革命”。

## <<心理素质培养与训练>>

### 书籍目录

第一单元 社会适应与发展 一、职业学校新生的心理特点及其调适 二、良好的人际关系的建立 三、学会适应,走向成功 自测自评部分 训练部分  
第二单元 学习与学习能力的培养 一、树立现代学习观念 二、几种主要学习能力的培养 三、学生常见的学习心理问题及其调适 自测自评部分 训练部分  
第三单元 情绪的调节与管理 一、情绪及其发展特点 二、不良情绪的调适及消除 自测自评部分 训练部分  
第四单元 挫折应对与意志力培养 一、挫折及其产生的原因 二、挫折应对的途径和方法 三、意志力的培养 自测自评部分 训练部分  
第五单元 健康的异性交往与爱情 一、健康的异性交往 二、爱情及其成长性 三、“早恋”的产生及其应对 自测自评部分 训练部分  
第六单元 心理健康与心理问题预防 一、心理健康及其标准 二、中职生面临的心理问题及增进心理健康的途径和方法 自测自评部分 训练部分  
主要参考书目

<<心理素质培养与训练>>

编辑推荐

《心理素质培养与训练》由云南大学出版社出版。

<<心理素质培养与训练>>

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>