

<<心理健康与人才发展>>

图书基本信息

书名：<<心理健康与人才发展>>

13位ISBN编号：9787563906215

10位ISBN编号：7563906215

出版时间：1998-08

出版时间：北京工业大学出版社

作者：贺淑曼等编

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>

<<心理健康与人才发展>>

内容概要

内容简介

心理健康已成为21世纪阻碍人们自身发展的最大障碍之一，关注心理健康就是关注自己的发展和前途。

本书融有心理学和人才学研究的最新资料，如风靡全球的情商EQ和心理调适技巧等，是国内目前少有的心理学和人才学相互渗透的编著。

本书不仅具有理论性，同时还具有趣味性、操作性、可读性。

因此，

它将带给你耳目一新的感受，助你走上成才之路。

本书可作为大专院校心理健康教育的教材，同时也可以供广大青少年朋友和家长阅读。

<<心理健康与人才发展>>

书籍目录

目录

前言

第一章 心理健康 21世纪对人才的选择

第一节 心理健康：21世纪人才的重要标志

第二节 心理建设：健康心理的保障

第三节 走出误区，立志成才

第二章 自我意识 成才的第一要素

第一节 人类特有的心理标志：自我意识

第二节 心理成熟的历程：自我意识的

分化与统一

第三节 成才的心理根基：健全的自我意识

第三章 适应 人才发展的要诀

第一节 环境与人的心理发展

第二节 适应与人才发展

第三节 学会适应，把握成功

第四章 情感、意志 人才发展的必要条件

第一节 人才发展的意识倾向

第二节 人才发展的关键素质

第三节 情、意优化：卓越者的需求

第五章 学习 成才之路

第一节 揭示学习的奥秘：学习的生理与

心理机制

第二节 走出学海漩涡：学习心理困扰

与调适

第三节 驶向成功的彼岸：学习成效与成才

第六章 人际交往 走向卓越的必要技能

第一节 人际交往：21世纪人才的重要技能

第二节 人际交往的心理基础与心理效应

第三节 交往的心理调适与技巧

第七章 恋爱心理与性健康 成才的关键步履

第一节 应该了解的“秘密”：青春期

性心理发展

第二节 健康新天地：青春期的性困扰

与保健

第三节 美妙的乐章：青春期的恋爱心理

与成才

第八章 人格优化 人才的自我提升

第一节 人生舞台与角色扮演

第二节 气质、性格与人格

第三节 健康人格的追求

第九章 择业与人才发展

第一节 重要的人生选择

第二节 如何选择职业

第三节 择业的心理障碍与调适

第十章 心理测验 了解自我的方法

<<心理健康与人才发展>>

- 第一节 心理测验：量度心理的学问
- 第二节 认识心理潜能
- 第三节 心理健康状况的自我评定
- 附编 心理治疗方法简介（阅读材料）
- 第一节 精神分析法
- 第二节 个人中心疗法
- 第三节 行为疗法
- 第四节 合理情绪疗法
- 第五节 森田疗法
- 主要参考文献

<<心理健康与人才发展>>

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>