

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787040168402

10位ISBN编号：7040168405

出版时间：2005-6

出版时间：俞国良 高等教育出版社 (2005-06出版)

作者：俞国良 编

页数：373

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>>

### 内容概要

《心理健康教育》是教育部职业教育与成人教育司推荐教材。根据教育部2004年颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的要求编写，面向中职生进行心理健康教育的教材和自学读本。中职生的心理健康教育引起了教育行政部门、家长、学生及社会各方面的高度关注，他们在选择专业、学习、生活、就业和青春期成长等方面的心理行为问题亟须指导。教材由知识篇（心理健康与我）；成长篇（悦纳自我、成长的烦恼）；生活篇（同伴、师生关系中的我，家庭、社会中的我）；学习篇（适应新的学习环境、学会学习）；求职就业篇（认识职业、职业的心理准备、职业选择与创业）等组成。全书内容科学，结构合理，编排新颖，特别是栏目设置富有特色，如：心灵聚焦、心海导航、青春对对碰、成长工作坊、拓展性训练、名家名言等栏目的设置，增加了学生的学习兴趣。《心理健康教育》适合中等职业学校各专业学生使用。

书籍目录

知识篇 心理健康与我 主题1 心理健康的概念与标准 主题2 中职生心理发展特点 主题3 心理健康教育与我们的成长 主题4 中职生自我心理调适方法 成长篇 悦纳自我 主题5 我能赢 主题6 理想与现实之间 主题7 真我风采 主题8 直面困难与挫折 成长的烦恼 主题9 青春期的秘密 主题10 敏感性的话题 主题11 做情绪的主人 主题12 向快乐出发 生活篇 同伴、师生关系中的我 主题13 我爱我的同学 主题14 花季少种相思树 主题15 老师，为我成长导航 主题16 暴力，让青春失色 家庭、社会中的我 主题17 跨越“代沟” 主题18 偶像崇拜面面观 主题19 拒绝不良诱惑 主题20 学会感恩 学习篇 适应新的学习环境 主题21 学习，我能行 主题22 学习新概念 主题23 学习兴趣和动机 主题24 积极应对学习压力 学会学习 主题25 学习能力大盘点 主题26 学习方法和策略 主题27 在实践中学习 主题28 轻松自如话考试 求职就业篇 认识职业 主题29 职业与我 主题30 职业生涯 主题31 寻找自己的舞台 主题32 我选择我喜欢 职业的心理准备 主题33 提高职业能力 主题34 有规矩才成方圆 主题35 学会公平竞争 主题36 面试的心理准备 职业选择与创业 主题37 升学与就业 主题38 职场挫折铸辉煌 主题39 创业需要拼搏 主题40 创新与创业

章节摘录

版权页：插图：快乐的心情使人振奋乐观、朝气蓬勃，勇于面对困难，具有很强的自信心，学习效率和生活质量均较高。

从而获得的对生活的控制感和满意感反过来又会使人保持积极的情绪状态。

其次，良好的心情可以直接作用于人的脑垂体，保持身体内分泌功能的平衡，从而使全身各系统，各器官功能更加协调。

有人调查发现，几乎所有的长寿老人平时都非常愉快，并且长期生活在一个家庭关系亲密，感情融洽的环境中。

（2）消极的情绪使人觉得生活无意义。

不良的心情使人颓废悲观，灰心丧气，做事没有热情，无法面对困难，自信心差，学习效率低，在生活，学习中体验不到快乐，没有热情，严重的还会影响身体健康。

临床发现，癌症患者在发病前大都有长期不正常的心理状态，特别是严重的精神创伤、过度紧张和忧郁的历史。

（3）适度的消极情绪反应是有益的。

适度的消极情绪反应，如忧愁，恐惧等，只要不过分，也是有益的。

一方面，适度的消极情绪反应是长期适应的结果，例如，我们因为恐惧可能会选择避开危险，使身体免受伤害。

另一方面，个体通过表达体验到的情绪来理解自己的情绪，如果过分的抑制情绪表达，长期下去，会导致个体难以理解自己的情绪状态，陷入情绪困扰中。

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育(学生用书)》：教育部职业教育与成人教育司推荐教材,中等职业学校心理健康教育教学用书

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>