

<<心理健康与辅导>>

图书基本信息

书名：<<心理健康与辅导>>

13位ISBN编号：9787303091256

10位ISBN编号：7303091254

出版时间：2009-8

出版时间：匡霞、陈静 北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社（2009-08出版）

作者：匡霞，陈静 编

页数：174

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>

## <<心理健康与辅导>>

### 前言

高职阶段，是青年学生成长旅程的新起点，他们将迎来人生最美好的青春时光：朝气蓬勃活力四射，汲取知识，培养技能，收获友谊……也将面对成长最纷繁的挑战，自我的迷失、心灵的茫然、学习的压力、交往的苦闷、情感的困惑……希望《心理健康教育与辅导》能分享他们的快乐，分担他们的忧愁，伴随他们走过这段时光。

对于青年学生而言，这段时光是一个发展的时期，这决定了他们要应付由身高、体重、肌肉力量等的发育成熟，特别是性的发育成熟所引起的各种变化及问题，心理压力相对增大过速；这段时光是一个变化的时期，这决定了他们必须在抛弃各种孩子气、幼稚的思想观念和行为模式的同时逐步建立起较为成熟、更加符合社会规范的思想观念和行为模式；这段时光是一个反抗的时期，这决定了他们在应付自己的反抗倾向的同时，还要极力维持和保护与社会的正常关系……这段时光里，心理问题可能会成为他们学习与生活的一大困扰。

希望《心理健康教育与辅导》能走进他们的心灵，成为他们知心的朋友，与他们一起面对成长的困扰。

## <<心理健康与辅导>>

### 内容概要

高职阶段，是青年学生成长旅程的新起点，他们将迎来人生最美好的青春时光：朝气蓬勃，活力四射，汲取知识，培养技能，收获友谊……也将面对成长最纷繁的挑战：自我的迷失、心灵的茫然、学习的压力、交往的苦闷、情感的困惑……希望《心理健康教育与辅导》能分享他们的快乐，分担他们的忧愁，伴随他们走过这段时光。

对于青年学生而言，这段时光是一个发展的时期，这决定了他们要应付由身高、体重、肌肉力量等的发育成熟，特别是性的发育成熟所引起的各种变化及问题，心理压力相对增大过速；这段时光是一个变化的时期，这决定了他们必须在抛弃各种孩子气、幼稚的思想观念和行为模式的同时逐步建立起较为成熟、更加符合社会规范的思想观念和行为模式；这段时光是一个反抗的时期，这决定了他们在应付自己的反抗倾向的同时，还要极力维持和保护与社会的正常关系……这段时光里，心理问题可能会成为他们学习与生活的一大困扰。

希望《心理健康教育与辅导》能走进他们的心灵，成为他们知心的朋友，与他们一起面对成长的困扰。

。

## <<心理健康与辅导>>

### 书籍目录

卷首 健康从心开始第一单元 认识自我主题一 说说我的气质与性格主题二 一路走来的我主题三 直面自卑主题四 悦纳自我第二单元 学习与成长主题一 多元智能主题二 注意与记忆主题三 学习动机第三单元 沟通与交往主题一 友谊的味道主题二 倾听与倾诉主题三 面对冲突主题四 跨越代沟第四单元 做情绪的主人主题一 多样的情绪主题二 直面负性情绪主题三 我的情绪我做主主题四 信念决定情绪第五单元 多彩的生活主题一 合理消费主题二 休闲与生活主题三 网络BBS第六单元 爱情面面观主题一 悸动的心主题二 等待爱情主题三 青春心事第七单元 我的职业主题一 职业兴趣主题二 职业能力主题三 职业生涯规划第八单元 认识心理辅导主题一 成长的烦恼主题二 团体辅导主题三 心理咨询参考文献

章节摘录

插图：主题一说说我的气质与性格心灵游戏热身活动：看你看我活动目标：活跃气氛，为下面的活动做好心理准备。

活动步骤：组员两两对视，视线不能离开对方的眼睛。

时间长度从10秒，到20秒，再到30秒。

最后请学生谈谈自己的感受。

活动一：树叶档案活动目标：认识到每一个个体都是独一无二的。

活动准备：请每位同学课前到校外去摘下一片树叶，注意，要找到同样的树种。

活动步骤：1. 课堂上，请每位同学把拿到手的那片叶子细细端详，按照自己的观察所得，准确地描绘属于你自己的那片叶子。

比如它的大小、颜色，叶柄的长短，叶脉的流向，有无虫蚀的缺口和被风撕裂的残缺等。

最后在纸上留下它的轮廓。

2. 在教室的中央摆一张桌子，请同学们把自己的那片叶子放在桌子上。

3. 每位同学轮流到桌子旁边，找到自己的那片叶子。

如果实在找不着，就请拿出你的树叶档案，用自己画的叶子轮廓来按图索骥。

<<心理健康与辅导>>

编辑推荐

《心理健康与辅导》由北京师范大学出版社出版。

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>