

<<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：9787303113385

10位ISBN编号：730311338X

出版时间：2010-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：马力 主编

页数：198

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>

前言

本书按照职业院校开展心理健康教育工作的需要编写，旨在帮助职业院校学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。

主要内容包括心理健康概述、良好自我意识的培养、建立良好的人际关系、正确学习心理的形成、培育健全的人格、掌控自我的情绪、应对挫折、培养健康的网络心理、树立健康的恋爱心理、职业生涯规划等。

本书的编写基于以下两个指导思想。

第一，与职业院校的培养目标相一致。

职业教育旨在培养高素质的技术型、技能型、应用型人才。

要实现这一目标，除加强专业知识、专业技能的教学外，加强心理健康教育，无疑是职业院校的重要课题之一。

因此相关的教材应围绕和符合职业院校的培养目标。

第二，与职业院校学生的心理现状相吻合。

我国职业院校数及学生数占整个高等教育和高中教育的半壁江山，但社会对职业院校的认可程度却不高，这导致职业院校学生自我认同感普遍偏低，从而严重影响了学生的学习和成才。

如何指导职业院校学生在观念、知识、能力、心理素质等方面有所改善，建立良好的自信是职业院校心理健康教育需要研究和解决的新专题。

本书针对职业教育的特点，以对当前职业院校学生心理发展的方向和脉络的总体认识与把握为出发点，内容编排力求贴近职业院校学生的需要。

为加强学生对相关心理学概念及问题的理解，每个单元均以理论开头，辅以故事思考或案例，最后以心理测评结束，便于学生了解自己的心理健康状况和心理困扰以及心理问题的解决途径。

本书深入浅出、精简实用，突出知识性和实践性的统一。

本书编写人员为从事心理健康教育教学及咨询工作的职业院校教师。

由青海建筑职业技术学院马力担任主编，青海建筑职业技术学院刘康宁、青海畜牧职业技术学院马焕敏担任副主编。

青海畜牧职业技术学院汤晓滋、青海交通职业技术学院梁平、国家林业局管理干部学院刘瑾辉参与编写。

对于教材中的不足和错误之处，恳请读者指正，以便修订完善。

<<心理健康教育>>

内容概要

这本《心理健康教育》由马力主编，按照职业院校开展心理健康教育工作的需要编写，旨在帮助职业院校学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。

主要内容包括心理健康概述、良好自我意识的培养、建立良好的人际关系、正确学习心理的形成、培育健全的人格、掌控自我的情绪、应对挫折、培养健康的网络心理、树立健康的恋爱心理、职业生涯规划等。

<<心理健康教育>>

书籍目录

第一单元 心理健康概述

- 专题一 树立新的健康观
- 专题二 职业院校学生的心理健康
- 专题三 积极维护职业院校学生的心理健康

第二单元 认识自我

- 专题一 自我意识概述
- 专题二 正确的自我评价
- 专题三 超越自我

第三单元 我的情绪 我掌控

- 专题一 情绪与情感概述
- 专题二 职业院校学生的情绪
- 专题三 职业院校学生常见的情绪困扰与调适

第四单元 人格与心理健康

- 专题一 人格概述
- 专题二 气质、性格与能力
- 专题三 职业院校学生的人格缺陷及调适
- 专题四 健康人格塑造的方法与途径

第五单元 学会相处

- 专题一 职业院校学生人际关系概述
- 专题二 影响人际交往的因素及调适方法
- 专题三 培养良好的人际交往能力

第六单元 认识学习 学会学习

- 专题一 学习的概述
- 专题二 职业院校学生的常见学习心理问题
- 专题三 职业院校学生学习心理的调适
- 专题四 学会学习

第七单元 应对挫折

- 专题一 挫折与心理健康
- 专题二 职业院校学生的心理挫折
- 专题三 职业院校学生心理挫折承受力的提高

第八单元 做网络的主人

- 专题一 职业院校学生的网络心理
- 专题二 职业院校学生常见的网络偏差行为及产生的原因
- 专题三 职业院校学生常见的网络偏差行为的调适

第九单元 恋爱与心理健康

- 专题一 爱情心理
- 专题二 职业院校学生的恋爱心理
- 专题三 职业院校学生恋爱心理的调适

第十单元 职业生涯规划

- 专题一 职业生涯规划与发展概述
- 专题二 职业院校学生就业现状及困惑
- 专题三 职业院校学生的就业准备及对策

第十一单元 学校心理咨询概述

- 专题一 心理咨询概述
- 专题二 学校心理咨询的历史沿革

<<心理健康教育>>

参考文献
后记

章节摘录

版权页：插图：（一）稳定性与两极性 职业院校学生的情绪年龄正处于未成年人与成年人的转变阶段，情感日趋稳定，对于事、物、行为的情绪、情感反应能持续较长时间；对他人的情绪、情感依赖和联结具有一定倾向性和专一性。

但与成年人相比，职业院校学生的情绪和情感仍不成熟，他们的情绪带有明显的起伏波动性，有时会表现为大起大落、大喜大悲的两极性。

（二）外显性与文饰现象 处于青春期的职业院校学生遇事反应强烈，对外界的刺激反应敏感、迅速；情绪和情感写在脸上、言在嘴上、发在行为中；喜怒哀乐、爱恨情仇的表现都很具体。

但有时职业院校学生的情绪和情感的外部表现会与内在体验不一致，甚至恰恰相反，这就是职业院校学生的情绪和情感的文饰现象。

（三）冲动性与理智性并存 职业院校学生的情绪和情感具有强烈性、爆发性和易激动性的特点，即“冲动性”。

他们可能因为一个不经意的玩笑或一件小事而大打出手，造成伤害。

职业院校学生之间发生的打架斗殴的事件大多如此。

另一方面，由于职业院校学生自我意识的发展与成熟，他们的理智感也随之增强，具有一定的自我控制情绪和情感的能力，能够对强烈的情绪和情感反应进行调适。

（四）情感体验更加深刻和丰富 职业院校学生的情绪体验更加丰富多彩，高级情感占主导地位，并伴随着自我意识的不断发展和各种需要与兴趣的扩展而表现为在内心经历着强烈的情绪、情感体验。伴随着职业院校学生社会化进程的提高，其社会需求和精神需要日趋强烈，情感尤其是高级情感在他们的内心中逐步占据主导地位。

（五）阶段性和层次性并存 职业院校学生的情绪和情感的发展呈现出明显的阶段性和层次性的特点。

一方面，随着年龄的增长、知识的积累和阅历的增加，不同年级的职业院校学生各有特点；另一方面，同一年级的职业院校学生由于成绩、能力等方面的差异，也表现出不同层次的情绪和情感特点，两者交织共存。

（六）矛盾性与复杂性 这个阶段学生们面临着许多重大的选择，其情绪经常会呈现出一种矛盾和复杂的状态。

如希望自己独立和依赖于他人同时存在；对自己既不满、又不想承担责任；既希望得到他人的理解，又不愿意接受他人的关心等。

总之，职业院校学生科学地认识自身情绪和情感发展的特点，有助于准确把握自我的心理和行为，调适不良情绪，促进良好情绪和情感的培养。

三、情绪和情感对职业院校学生身心健康的影响（一）良好的情绪和情感对职业院校学生身心健康的促进 良好的情绪和情感是指愉快情绪多于不愉快情绪，情绪反应适时、适度，善于自我调节和控制，情绪和情感的稳定性较好。

后记

“培养高素质的技术管理人才”是职业教育的目标。

对什么是“高素质技术管理人才”，国际上的通识是指拥有“关键能力”的人。

“关键能力”包括以下六个方面，即管理与自身发展的能力、在工作中与人合作和交流的能力、管理任务和解决问题的能力、数据应用的能力、技术应用的能力、设计与创新能力。

因此，学会做人就是每一个即将步入社会的职业院校学生面临的一个重要专题。

人的发展的教育必然是个体人格的培养和塑造，人格的健全和完善是人的发展的必然归向。

这就是心理健康教育的终极目标。

我们生而为人，就少不了对人的思考。

同学们，经过寒窗十载，当你们拥有了精专的知识、优良的技能后，你们就可以成为一个优秀的职场人了吗？

我想，在通读了这本书之后，答案自然在你们每个人的心里。

如同一棵幼苗要长成参天大树需要阳光雨露，同时也需要及时修剪一样，你们只有学会能够自我反思、自我否定、自我超越，并能不断自觉地优化自我人格，才有希望走向成功的人生。

希望你们每个人，在生命的旅途中，走得远、走得稳、走得好。

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育》：21世纪职业院校系列规划教材

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>