

<<心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787303114085

10位ISBN编号：7303114084

出版时间：2010-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：武绛玲 著

页数：190

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>

## <<心理健康教育教程>>

### 前言

学生时代是多么美好啊！

它意味着青春洋溢，意味着朝气蓬勃，意味着无忧无虑。

它使得多少作家为之赞美！

为之倾倒！

它又引起多少人美好的回忆！

然而，这个鲜花开放的季节并非总是阳光明媚，也许不知哪儿飘来的乌云会悄悄笼罩你心灵的天空，于是伴着霏霏细雨，忧郁和烦恼油然而生。

在这些日子里，离开了相伴多年的中学同学和老师，你们也许会有些失落和紧张，会有对新环境的不适应；你们渴望独立与成熟，又缺乏知识与经验；你们憧憬着未来，又对现实中的激烈竞争充满着迷惘；你们希望拥有真挚的友谊，又不知如何消除朋友间的消极影响；你们深爱着父母，却发现与他们越来越难沟通。

这么多矛盾、这么多困惑、这么多的问题摆在你们的前面，生活在向你们挑战！

但是无论出现了哪种糟糕的事情，你一定要知道，你是一个发展中的强有力的人，你的身上有无限的潜力，等待着你去开发；你的大脑中有无穷的智慧，等待着你去挖掘。

只要不丢掉自信，你会微笑着穿过成长中的风风雨雨。

你的新朋友——心理健康教育课，将和你一起去迎接挑战。

它将与你分享快乐，同担忧愁，帮你选择，助你完善。

在教师亲切的指导下，在宽松和谐的气氛中，你将自己耕耘心田，播种理想。

我们的心理健康教育课是怎样的呢？

它并不是单纯的心理学的知识传授，它是在没有学习压力的情况下，为大家提供一个放松心情的缓冲地带。

在心理健康教育课中以小组为单位开展各种各样的活动，有游戏、情景剧、角色扮演、讨论等。

## <<心理健康教育教程>>

### 内容概要

本书系统地阐述了高职生心理健康的新观念；紧密结合高职生心理和生活实际，深入浅出地论述了高职生心理健康教育各个方面的突出问题及其解决办法。

本教材既可以作为高职生心理健康教育的教材，又可以作为青少年心理健康教育的读物。

## <<心理健康教育教程>>

### 书籍目录

第一部分 心理健康教育课 第一课 寻找“天使” 第二课 我是我自己 第三课 我本来就很美 第四课 相同的世界不同的你我 第五课 我的未来不是梦 第六课 我的气质 第七课 朋友的心 第八课 心灵的约会 第九课 守护的天使——我的父亲母亲 第十课 老师，您好 第十一课 学习啊学习 第十二课 考试，你可以 第十三课 我的情绪我做主 第十四课 男生女生 第十五课 对面的女(男)孩看过来 第十六课 守护纯真 第十七课 健康上网拒绝“网瘾” 第十八课 珍爱生命珍惜时间

第二部分 心理健康活动课——拓展训练 一、兔子快跳 二、团队风采 三、蛟龙出海 四、信任背摔

第三部分 心理学基础知识 第一章 认识心理与心理健康 第二章 心理健康 第三章 高职生与心理健康教育 第四章 高职生心理健康教育的意义 第五章 学习的概述 第六章 情绪、情感概述 第七章 挫折的心理概述 第八章 人格概述 第九章 高职生与网络

第四部分 阅读材料 一、给新生的一封信 二、学习技能水平自评测验 三、你应该知道 四、克服自卑与树立自信 五、一个恋爱的(信件)咨询案例 六、如何拒绝同学的求爱 七、气质类型测试 八、用生命换取一段“网恋” 参考文献

## <<心理健康教育教程>>

### 章节摘录

插图：网络性心理障碍是指因无节制地上网导致行为异常、人格障碍、交感神经功能失调。

其表现症状为：开始是精神上的依赖，渴望上网；随后发展为身体上的依赖，不上网则情绪低落、疲乏无力、外表憔悴、茫然失措，只有上网后精神才能恢复正常。

高职生网络心理障碍大多数表现为感情上迷失自我、角色上混淆自我、道德上失范自我、心理上自我脆弱、交往上自我失落。

高职生网络心理障碍主要包括五类：网络恐惧、网络依恋、网络孤独、网络自我迷失与自我认同混乱、网络成瘾综合征。

一、网络恐惧高职新生特别是来自经济落后地区的农村学生，几乎没有接触过互联网或接触很少。

当他们进入大学面对色彩斑斓的网络界面，看到层出不穷的各种网络书籍、电脑软件，瞧着周围的同学熟练地使用电脑，自由地浏览、聊天时，一部分学生感到害怕和迷茫。

“怕”是怕自己学不会或学不好计算机操作，以至于不能有效利用网络来学习和生活甚至可能成为“网盲”；怕自己学不好计算机而被他人嘲笑为无能或赶不上他人而落伍，“无能感”油然而生。

“迷茫”则是因为五花八门的电脑书籍和软件使得他们眼花缭乱，不知道学什么。

由此产生对网络的畏惧感。

大学新生常产生这种网络心理畏惧，另外，一些对网络比较熟悉的高职生也有这样的障碍，他们对网络的畏惧主要是害怕跟不上网络的快速发展，怕掌握不了新的网络技术而被淘汰。

这种恐惧会伴着高职生走过人生的四季。

## <<心理健康教育教程>>

### 编辑推荐

《心理健康教育教程》是由北京师范大学出版社出版的。

<<心理健康教育教程>>

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>