第一图书网, tushu007.com

<<健康从“心”开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从“心”开始>>

13位ISBN编号：9787560831671

10位ISBN编号：7560831672

出版时间：2006-1

出版时间：上海同济大学

作者：骆敏主编

页数：340

字数：315000

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康从“心”开始>>

内容概要

本书采用通俗易懂、形式活泼、思想性和趣味性相统一、科学性和操作性相结合的编写结构和方式，在内容上分为心理健康篇、解读情绪篇、人际交往篇、感悟亲情篇、自我探索篇等十四个单元。
每篇有两个专题。
每个专题由“心理导航”、“文苑采撷”、“把脉个案”、“趣味测试”等栏目组成。
本书可作为中职校心理健康课程教材，也可作为主题班会、课外活动辅助材料。

第一图书网, tushu007.com

<<健康从“心”开始>>

书籍目录

前言第一篇 心理健康 一、健康“心”感觉 二、冲破心灵羁绊第二篇 解读情绪 一、营造好心境 二、嫉妒害人害已第三篇 人际交往 一、沟通的艺术 二、敞开你的心扉第四篇 感悟亲情 一、感恩父母情 二、培养一份爱心第五篇 自我探索 一、认识你自己 二、破解自身潜能第六篇 学会学习 一、记忆的奥秘 二、方法高于天赋第七篇 成长困惑 一、性别的差异 二、萌动的青春情第八篇 激励心志 一、自信的力量 二、毅力演绎成就第九篇 应对挫折 一、逆境中成长 二、失败并不可怕第十篇 珍爱生命 一、美丽的生命 二、命运自我掌控第十一篇 网络追击 一、迷失在网络 二、莫做无德“黑客”第十二篇 抵御诱惑 一、警惕艾滋病 二、远离毒品侵害第十三篇 青春理想 一、与成功有约 二、点亮理想之光第十四篇 求职择业 一、路在脚下 二、成功推销自己参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘一、健康“心”感觉　心理导航　1.何谓健康？
　我们每个人都渴望健康，希望自己拥有一个健康的体魄，因为健康是人生最宝贵的财富，是我们安身立命的基础，是成就事业的前提。
那么，什么是健康呢?过去人们理解的健康就是身体没有缺陷、没有疾病，主要是从生理角度来看的。而现代人对健康的理解不仅包括生理健康，而且还包括心理健康。
世界卫生组织把健康定义为：“不仅是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。
”　2.心理健康与生理健康有何关系？　把心理引入到健康内容中来，原因就在于心理健康与生理健康有着密切的联系。
任何心理活动的产生，都有其生理基础，心理上的每一变化都能引起肌肉、心率、血压、呼吸、代谢和体温等方面的一系列复杂的生理变化。
例如，愤怒时，呼吸急促、心跳加快、血管收缩、血压升高；悲伤时，肠胃蠕动下降、消化液分泌减少、食欲锐减。
所以，在我们皱眉、咬唇、瞪眼、切齿、掩面之时，身体内部也在“翻江倒海”，如果我们经常处于消极或紧张等不良心理状态之中，就可能使体内器官和组织陷于不正常的活动状态，久而久之导致心理生理失衡，造成身心疾病。
据统计，在城市门诊就医的病例中，一半以上属于心理疾病或由心理因素而导致的生理疾病。
　P2

第一图书网, tushu007.com

<<健康从“心”开始>>

编辑推荐

本书以《中小学心理健康教育指导纲要》精神为指导，顺应中专、职校学生心理发展需要，采用通俗易懂、形式活泼、内容生动、思想性和趣味性相统一，科学性和操作性相结合的编写结构和方式，设计出与学生发展密切相关的十四个主题作为教学活动的切入点，以培养学生的健康心理为目标，以学生最关注的自身心理问题及与之关联的各种社会心理倾向为主线，通过案例分析、情感体验、心灵沟通、理念认同等启发教育模式，帮助学生有计划、有目的、全面、系统地解决共同的发展性心理问题，建立理性价值观念，提升个性心理品质，增强情绪调控能力，改善人际交往关系，提高心理健康水平。

第一图书网, tushu007.com

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