

# 《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：9787030199089

10位ISBN编号：7030199081

出版时间：2007-11

出版社：科学

作者：倪望轩

页数：214

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

青春是美好的，也是青涩的。处于花样年华的中职生难免会在学习、生活、成长中遇到一些心理困扰。心理健康是中职生顺利度过“多事之秋”，走向社会、实现成功人生的基础。国家正在大力推进素质教育，而心理素质是一个人整体素质的关键性素质，因此，在提升各种素质的同时，不断优化中职生的心理素质显得尤为重要。未来的职业竞争在相当程度上是心理素质的竞争。只有具备健康的心理，才能成为社会的有用之才，走上成功人生的征程。每个人都有独特的个性和特长。现代社会对人才的需求是多种多样的，实现成才的途径也是多种多样的。职业学校的心理健康教育的目标之一，就是引导学生找到适合自己个性特点和能力的发展道路，发挥最大潜能、在为社会做贡献的同时，实现自己的人生价值。在中职生的心理成长历程中，有的学生虽然也会有烦恼、有挫折、有坎坷，但主旋律是积极的、健康的、亮丽的；有的学生虽然也能正常生活，可是他们的心理世界有太多的暴风骤雨，太多的恶浪险滩，经常需要心理的支持，甚至心理的援助。学生的心理发展与其生活、品德、智慧、技能的发展是紧密联系的，前者发展好，则为后者的诸要素提供了重要的条件；否则，学生的生理、品德、智慧、技能诸方面的成长发展都会受到干扰，严重的会冲垮整个人生。基于以上认识，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，我们编写了这本教材。本书的内容包括：中职生的心理健康与自护；完善自我；情绪的调节与控制；青春的旋律；意志力的培养；塑造良好的个性；学会学习；和谐相处等八方面的内容。本书在内容的编排上力求既切合职业学校学生的心理实际需求，又符合心理学的基本原理，特别强调以人为本，育人为本，培养和提高学生的心理素质。本书在编写体例上有较大的突破。一是“基础模块与实践应用模块”相结合，即从学生身边的案例入手，应用心理学的知识和原理深入浅出地阐释学生的心理困惑，并有针对性地进行心理指导；二是栏目设置生动活泼，新颖别致，如：心理门诊、心理疏导、心理提升、心灵互动、心理自测、思考?训练?拓展等；三是以活动为主线，以学生为主体。心理成长是在活动中实现的，活动是心理成长的最重要的动力。在活动中了解心理特点，在活动中监控心理发展，在活动中维护心理健康，在活动中优化提升心理素质。中职生是心理成长的主人，已经初步具备一些驾驭自己心理的能力，关键是要引导学生进行心理自护，即引导学生认识自己的心理特点，并通过科学的行为与心理训练，自我练习，友伴练习，亲子练习，逐渐学会心理自护的科学方法，提升心理自护能力。

# 《心理健康教育》

## 内容概要

《心理健康教育》的内容包括：中职生的心理健康与自护；完善自我；情绪的调节与控制；青春的旋律；意志力的培养；塑造良好的个性；学会学习；和谐相处等八个方面。在编写上从案例入手、以互动为原则，以活动主线紧贴中职生的生活、学习实际需求，特别是栏目设计富有特色，如：心理门诊、心理疏导、心灵互动、心理提升、心理自测等。每一小节的后面还附有“思考?训练?拓展”栏目，力求实现学以致用，形成能力迁移；在内容编排上力争做到生动活泼，喜闻乐见，增强了学生学习的兴趣。《心理健康教育》具有较强的针对性、指导性和实用性，适合中等职业学校各专业学生使用，也可作为广大社会青年的心理咨询读物。

# 《心理健康教育》

## 书籍目录

第一章 中职生心理健康与自护 第一节 心理健康的概念与标准 第二节 中职生心理发展特点 第三节 心理健康教育意义 第四节 中职生的心理自护 心理自测第二章 完善自我 第一节 认识自我 第二节 悦纳自我 第三节 实现自我 心理自测第三章 情绪的调节与控制 第一节 做情绪的主人 第二节 快乐法则 心理自测第四章 青春的旋律 第一节 青春的秘密 第二节 青春的花絮——男女生如何正确相处 第三节 我被青春撞了一下腰——早恋透视 心理自测第五章 意志力的培养 第一节 直面挫折和困难 第二节 “透视”意志 第三节 成功法则 心理自测第六章 塑造良好的个性 第一节 性格与气质 第二节 良好个性的培养 心理自测第七章 学会学习 第一节 学习的自信心 第二节 学习兴趣和动机 第三节 中职生的学习方法和学习能力 第四节 学习的新理念 心理自测第八章 和谐相处 第一节 永恒的沟通 第二节 与老师和谐相处 第三节 与同学和谐相处 第四节 与父母和谐相处 第五节 拒绝不良诱惑 心理自测参考文献

## 章节摘录

插图：进入“青春期”，就是指人体内一种叫激素的化学元素的生长，使同学们成为一个“性别磁场”，男孩为阳极，女孩为阴极。阴阳磁场的相互吸引，加之激素的进一步作用，使人的体貌发生符合自己性别的变化，即出现“第二性征”。男女“第二性征”截然不同，有差别就有吸引。于是，看不见的磁场效应加上看得见的外表吸引，使青春期男女生有相互接近的欲求，这种物理现象、生理现象、心理现象，实属自然。只要大家不“退磁”为中性人，这种现象就必然在青春期显示出来。有位男生说，他每天一早起来去跑步，终点是一位女同学的家，目的是希望这位女同学能看到他。一位女同学说，她们就想约男同学一起到公园去玩，因为全是女生没劲。这一时期还会出现性骚动，主要表现为对异性广泛的注意，在梦中性交，导致梦遗等。这一些都是正常的生理、心理现象。少男少女在“磁场效应”中自然地进入异性世界，直观地认识异性，并从与异性的交往中认识自己，从而读懂异性，明白自己，并在交往实践中学习性别尊重、性别平等和相应的性别角色，这比任何的理论教导都有效。如果这些反应一点没有，倒应该怀疑是否生理发育出了问题。但增强了信心，连女孩对自己的态度也改变了。实际上，青春期男女同学在共同的学习、生活和交往过程中，难免产生爱慕之情，这是正常的心理现象。但另一方面，这种感情的产生往往与学习和事业发生矛盾。所以，我们要学会控制自己，正确引导自己，当然，这并非否认异性交往，事实上，正常的异性交往对中学生的健康成长是非常重要的。那么到底该怎样处理这些问题？怎样做才可以谱写出青春中最动人的乐章呢？，

# 《心理健康教育》

## 编辑推荐

《心理健康教育》为中等职业教育十一五规划教材·公共基础课教材系列之一。

# 《心理健康教育》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)