

# 《心理健康与心理自护》

## 图书基本信息

书名：《心理健康与心理自护》

13位ISBN编号：9787510012617

10位ISBN编号：7510012619

出版时间：2010-4

出版社：《心理健康与心理自护》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司（2010-04出版）

作者：《心理健康与心理自护》编写组 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)

# 《心理健康与心理自护》

## 前言

时代的发展，社会的进步，必然会对每个人产生多种影响，提出新的要求。保持自身良好健康状态，以适应环境变化，完善自我的同时成为合格的社会成员，这是我们最起码的行为准则，同时也应该成为一种人生追求。多年来，我们在不断地关注“健康”，尤其近年来，学生的“健康”问题更是关乎家庭幸福、学校教育和社会发展进步的大事。青少年学生正处在身心发育和成熟的关键期，同时，他们还承受着学业的巨大压力，来自于自身内部成长的“暗潮涌动”，以及外界对新时代人才的高要求，“内外夹击”，使得孩子们虽拥有人生最美的花季，却常常无法体验学习的乐趣、生活的美好。本应该是渴求知识、憧憬人生、拼搏奋进的时期，许多学生却正在经受着强烈的内心矛盾冲突，因无法排遣而痛苦不堪、迷茫消沉，乃至产生这样那样的心理问题，造成严重的后果：无法继续学业、遵纪守法、失足，甚至走上犯罪的道路。我们编写本书的目的就是希望通过这本书，从学生的视角出发，以科学的知识、理念和方法，给予我们的学生贴近生活和学习的支持和引导，从而正确认识“心理健康”，进而学会“心理自护”，快乐生活、高效学习、健康成长。

# 《心理健康与心理自护》

## 内容概要

《心理健康与心理自护》内容简介：生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

# 《心理健康与心理自护》

## 书籍目录

第一篇 走进心理健康一、“健康”的含义二、心理健康的标准三、正确认识自我四、做个阳光少年  
第二篇 健康从“心”开始一、了解情绪，认识情感二、情绪与情感密不可分三、学会调节情绪和情感  
四、培养坚强的意志力五、正确认识和应对挫折  
第三篇 建立和谐的人际关系一、做一个受欢迎的人二、正确选择友谊三、妥善处理竞争与友谊的关系四、学会与他人相处五、掌握人际交往的技巧六、克服交往中的心理障碍  
第四篇 晓东学习走向成功一、有效激发学习兴趣二、确定合理的学习目标三、掌握科学的学习方法四、养成良好的学习习惯五、科学对待考试六、克服学习心理障碍  
第五篇 美丽花季无悔青番一、走进青春期二、正视成长的烦恼三、学会调节性困惑四、准确把握异性交往的尺度五、正确对待偶像崇拜  
第六篇 克服心理障碍 收获心灵感悟一、克服嫉妒心理二、克服虚荣心理三、远离考试焦虑四、战胜网瘾五、消除恐惧六、摆脱抑郁七、消除自我封闭八、摆脱强迫症的苦恼九、了解心理咨询

## 章节摘录

插图：在各种节日里，我们经常听到的一句祝福的话就是“祝你身体健康”，同学们在写给老师和好朋友的短信、贺词里也少不了“祝你健康、快乐”的字样，可见“健康地生存是人生的第一需要”。这是千真万确的道理。那么，你知道怎样算健康吗？你对健康的知识了解多少呢？对于健康，人们有不同的说法和理解。有人说又白又胖是健康；还有人说瘦就是健康。有人说能吃能睡能喝是健康；有人说身体好没有病就是健康；这些说法好像有道理，实际都不科学。没病就等于健康吗？随着生产的发展，医学模式的转变，健康的观念在深入和发展，认为身体没有病就是健康的观念已过时了。在现代社会里，健康的概念已经发生了变化。健康，不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康，即在生理上、心理上和社会交往上保持健全的状态。过去，人们对健康的理解主要限于生理方面，只要没有生病就算是健康了。如今关于健康的概念是：健康是躯体上、精神上和社会适应方面的完好状态，不单是没有疾病和不虚弱，而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。世界卫生组织对健康的定义是：没有身体缺陷和疾病，有完整的生理心理状态和社会适应能力。

# 《心理健康与心理自护》

## 编辑推荐

《心理健康与心理自护》：人最宝贵的生命，生命只有一次。

# 《心理健康与心理自护》

## 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)