

《中职生心理健康修养》

图书基本信息

书名：《中职生心理健康修养》

13位ISBN编号：9787313094407

10位ISBN编号：731309440X

出版社：刘素珍、屈银娣 上海交通大学出版社 (2013-06出版)

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

《中职生心理健康修养》

前言

随着社会的高速发展，人们的生活质量水平提高，对心理健康问题也越来越关注。中职生正处在身心发展由动荡期逐渐向成熟稳定期过渡的重要阶段。随着生理的发育、心理的发展、社交范围的扩大，社会阅历的丰富，同时又较早地面临择业和就业的巨大压力，中职生在学习、成长、生活和职业等方面会遇到种种心理困惑。如果此阶段没有获得有效的心理健康指导，则可能导致成年期出现种种心理问题。因此，加强中职生心理健康教育，为中职生提供心理指导是非常重要且必要的。由上海市中职心理健康教育研究会副主任（上海新闻出版职业技术学校党委副书记、国家职业资格二级心理咨询师）屈银娣、心理学博士刘素珍共同主编的《中职生心理健康修养》正是上海新闻出版职业技术学校高度重视对中职生心理健康教育、在心理专家引领下，经过多年探索、研究、实践，再研究、再实践的基础上积累起来的、适合中职生需求及中职生身心发展特点的心理读本。《中职生心理健康修养》一书共有六编，该书的显著特点有以下几个方面：第一，语言贴近实际。本书所用语言贴近中职生的实际情况，字里行间透露出的时代色彩更符合当今中职生的状况，易激发中职生的阅读兴趣；第二，案例分析引导。本书在每个章节都选取了大量的中职生案例，涉及到心理健康的各个方面，如身体发育、与父母交往、恋爱等。通过分析案例，以故事为引领，易于中职生理解接受；第三，知识范围广泛。本书不仅运用心理学理论为基础支撑，还联系生活实际，拓展了课外内容，让中职生易于学习更多的心理知识，掌握更多的信息；第四，操作技巧性强。虽然大部分中职生会根据所处的境遇判断是非，但是未必知道解决问题的具体方法。本书中穿插了很多操作技巧，如：如何与人沟通、如何交友、如何赞美别人等，使中职生根据这些具体技巧，可有效地增强自己的社会适应能力；第五，温馨贴士提醒。在每章后面都有温馨贴士，简短的话语充满了精神的动力，能起到提醒、激励的作用。我觉得此书不仅是上海新闻出版职业技术学校心理健康教材，也可以作为其他学校中职生心理健康教育的参考读本，还可以作为中职心理教师的教学参考书。愿这本《中职生心理健康修养》，能增强广大中职生的心理健康意识，有效提升心理健康水平，积极促进中职生健康成长，愉快度过花季雨季，拥有灿烂的美好明天！

《中职生心理健康修养》

书籍目录

第一篇 青春期的变化第一章 我的什么在变化 第一节 我的身体在变 第二节 我的想法在变化 第三节 我的情感世界在变化 第四节 我的意志行为在变化 第五节 我的性格在变化第二章 我和他们 第一节 我和父母 第二节 我与老师 第三节 我与同学 第四节 我与朋友 第五节 我与陌生人 第二篇 我生长的环境第三章 我与环境互动 第一节 伴随我成长的家庭 第二节 伴随我成长的社会 第三节 伴随我成长的学校 第三篇 我的兴趣我的成功第四章 兴趣是成功的一半 第一节 走进兴趣之家 第二节 兴趣与生活 第三节 掌控并发展兴趣 第四篇 青春与性第五章 我的心好乱 第一节 我不愿意变成女人 第二节 我的爱和别人不一样 第三节 和异性交往好吗 第四节 保护性的技术 第五篇 我要断乳第六章 独立的征途 第一节 人类早期的爱 第二节 依恋的象征 第三节 独立的重要第七章 工作，飞翔的翅膀 第一节 梦想由“我”开始 第二节 架构成功之路 第三节 我的未来我做主 第六篇 成长的烦恼第八章 前进路上的沟壑 第一节 天天可能遇到的麻烦 第二节 心理异常 第三节 人格障碍与性心理障碍 第四节 创伤后应激障碍与精神分裂症后记

章节摘录

第一章我的什么在变化 下面一段文字摘自一位15岁学生的成长心情日记：还记得，在我的身边，有的人很小就长的比大多数人高，他们经常活跃在篮球场，而有的人却从小学到现在都不见长，总是成为第一排的嘉宾。但是某一天发现，他突然长高了，而且没有任何征兆；有的人，比如我以前的班长，总是能全面地分析问题，遇到问题能冷静思考，成为大家的导航员。而有的人，像我以前的同桌，思维方式很奇怪，一根筋地想问题，有时幼稚，有时异想天开；班上的有些人总是笑嘻嘻地面对一切，似乎没有遇到过什么烦恼，被我们称为乐观主义者，而有的人总是严肃地绷着脸，似乎别人欠了他什么；有的人总是严格要求自己，上课不开小差，平时不乱花钱，坚持自己的兴趣，而有的人做事情总是三分钟热度，三天打鱼两天晒网，毫无坚持可言；有的人为人正直，礼貌待人，而有的人行为懒散，经常做出一些粗俗的动作，有很多不良习惯……我还发现，我们这个年龄，也就是所谓的“青少年”，有着一些与众不同的特征。比起童年时代的我们，身体每个器官似乎都有变化和发展，我们追求更多的独立，我们向往更广阔的天空，我想飞得更高，但是似乎又有些害怕和胆怯。比起那些成年人，我又觉得我们还没有他们那么成熟，优雅，干练，我们还需要成长。我们不再像小时候，无条件地接受爸爸妈妈的要求，没理由地接受学校老师所有的知识和教诲，我总是想着如何能变成一个独立的成人，不愿意再听爸爸妈妈的唠叨，耳朵都起茧了，他们说来说去都是同样的话，也不想待在所有老师的课堂，有些课程我一点兴趣也没有，听这种课对我来说就是煎熬，有些课、有些老师我特别喜欢，在他们的课堂上我表现非常好，相反在有些课堂上，我只想睡觉，数着时间过，希望课快点结束……相信大家看了这位同学的日记后，头脑里可能已经产生了许许多多的疑问：人的生理结构到底有什么奥秘呢？为什么我们这个年龄的青少年会表现出这些不同，这中间有没有一些相同的特征属于我们青少年所特有的呢？带着这些疑惑，让我们一起进入本章的知识海洋。

第一节我的身体在变 一个人在成长过程中要经历许多的阶段，其中青春期是一个至关重要的时期，被许多人称为“人生的花季”。所谓青春期是指少男少女的性器官发育成熟、出现第二性征的年龄阶段。青春期的年龄段在世界各地稍有差别，世界卫生组织规定为10~19岁，中国一般指11~17岁，而且男孩子进入青春期较女孩子一般要晚1~2年。多数学者认为，12岁前为青春前期，13~18岁为青春中期或性征发育期，19岁之后为青春后期。在青春期，少男、少女们在从心理、生理等方面都会发生很大的变化，其中一个很重要的变化是随着内分泌的诱导，少男少女们的身体会发生许多引人注目的变化，最明显的改变是骨骼生长加速和第二性征的发育。在青春期少男少女们还有一个重大变化就是性欲及与性欲有关的一些心理活动开始出现。能否正确认识这些变化对处于花样年华的少男少女们来说无疑是十分重要的，这将决定我们能否愉快度过宝贵的人生花季。一般来说，青春期的生理变化主要表现在以下五个方面（Marshall, 1978）：

- 生长突增，主要表现为身高和体重的迅速增加；
- 主要性征的发育，包括性腺（男性的睾丸和女性的卵巢）的发育；
- 第二性征的发育，包括生殖器和乳房的发育变化，阴毛、胡须和体毛的生长；
- 身体成分的变化，主要表现在脂肪和肌肉的数量和分布上；
- 循环系统和呼吸系统的发育，这使得青少年活动的力量和耐力增强。

一、我的体型怎么了 相信大家一定有过这种类似的经历：一天你的父亲（母亲）带你去拜访一位他（她）的一位多年未见的朋友，那位父亲（母亲）的朋友在见到你时会用惊讶的目光看着你，说一句：哎哟，这孩子变化真大啊，都长这么高了，我快认不出来了！在人的一生中，生长发育有两次突增高峰。第一次是胎儿期和出生后的头一年。第二次是青春期。我国青少年从十一二岁开始进入青春发育期，直到十八九岁止。它正好处于小学高年级和整个中学阶段。特别是进入中学后，青春好像长上了翅膀，飞跃式地前进。刚上中学时，还是稚气十足的孩童，不要几年时间就变成了文静的少女或体格魁梧的小伙子了。

（1）身高。在青春期，由于激素的刺激、先天因素和后天环境因素的相互作用，少男少女们骨骼的生长速度明显加快，身体明显长高，由于长势快，衣服常常是没有穿旧就变短了，鞋子更换稍有怠慢，脚趾就会“破鞋而出”。这时，身高差不多每年增长6~8厘米，甚至10厘米的速度在突增。青春的使者总是先把“信息”传递给女孩子，使她们大约要早两年，即12~13岁便进入猛长时期。女孩子一生中身高增加最快的阶段一般自12~14岁（多半在第一次来月经前后）开始，男孩子则要较女孩子迟两年才会出现青春期生长突增。女性多数能长到19岁，最多到23岁就会停止长高；男性则一直要长到23岁，个别人可延续到26岁，身体的高矮才成为定局。在青春期，下肢的骨骼增长很快，这是决定一个人身材高矮的关键性因素，不过它的长势并不长久；脊椎骨的增长速度远远赶不上下肢骨，但它的长势却比下肢骨持久。所以，人的长高在十七八岁以前主要靠下半身，十七八岁以后则全靠上半身。

（2）体重。

随着身高的增长，人的体重在青春期也和身高一样迅速增长，表现为内脏增大，肌肉发达，并出现“第二性征”。女生10~13岁每年平均增长2~3千克。13岁以后，每年增长4~5千克，16~17岁以后才开始缓慢下来。男生稍晚于女生，12~13岁开始增重，14~19岁期间，每年平均增加3~4千克，发育快的甚至每年增加5千克以上。（3）其他。与此同时，胸围也比原来显著增加。胸围长度表示胸廓的大小以及胸背肌肉、骨骼发育程度和脂肪的多寡。男生13~15岁时，胸围明显增大，每年约增加4厘米，16岁以后增速开始慢下来。女生胸围比男生提前两年发育，14~15岁每年平均增长3厘米，15岁以后逐渐慢下来。从以上可以看出，男女生各项指标增长的曲线有两次交叉，第一次交叉在9~10岁，交叉后女生的各项指标发育水平超过男生。第二次交叉是在14~16岁，交叉后男生的各项发育指标又高于女生，以后一直到18岁，各项指标的平均值一直高于女生。最后定型时，男生身材高，肩部宽，女生体态丰满，髋部宽。P3 - 5

后记

在此书付梓之时，心里依然感觉沉甸甸的，这不是一个结束，而是意味着道路刚刚开始。因为它是应需求而诞生。在飞速发展的时代，激烈地竞争让人们感受到了巨大的压力，然而，对中职生而言更是巨大挑战。只有让他们拥有健康的心理，强大自己的内心，才能勇敢地去面对前进的道路。中职生的心理健康教育则刚刚起步，还需要不断地进行理论探索与科学实践，如此才能顺应时代需求提升中职生的心理健康水平。《中职生心理健康修养》是对中职学生心理健康进行的一些理论探讨与研究。书中涉及的内容涵盖了中职生心理健康的各个方面。随着社会的发展，还会有层出不穷的新问题出现，我们需要继续努力。这本书的完成，离不开心理阳光工作室的刘素珍博士和她的工作团队。心中的感谢无论用多么华丽的词语都难以表达，唯有真诚再真诚！自2007年刘博士与上海新闻出版职业技术学校合作以来，已历经五年。在这五年中，刘博士对学校的心理健康教育工作给予了很大的帮助与支持，他们的工作团队承担了我校新生心理健康档案的建立、心理课程的讲授、学生团体辅导活动、个案心理咨询等工作，此外还针对学生、班主任、家长等不同对象开展系列专题讲座，为学生的成长带来力量，为班主任解答学生工作中的困惑，为家长教育孩子带来科学方法，助益大家成长。最后，再一次对刘素珍博士为我校付出的大量心血表示感谢。另外还非常感谢刘博士的工作团队，梅智涵、周利霞、张玉莲、郭庆华、刘佳丽、叶凡、周蔚、王慧、何韵芳、聂欢欢、吴东海、李莎莎、赵逸翔、李益、孙剑等成员，竭尽全力帮助完成了本书的编写工作。可以说，没有他们积极认真的努力，此书无法如期完成。谨希望每个中职生都能快乐成长并成才，希望心理阳光工作室和我校合作出更多的成果。

《中职生心理健康修养》

编辑推荐

刘素珍等编著的《中职生心理健康修养》一书共有六编，该书的显著特点有以下几个方面：第一，语言贴近实际。本书所用语言贴近中职生的实际情况，字里行间透露出的时代色彩更符合当今中职生的状况，易激发中职生的阅读兴趣；第二，案例分析引导。本书在每个章节都选取了大量的中职生案例，涉及到心理健康的各个方面，如身体发育、与父母交往、恋爱等。通过分析案例，以故事为引领，易于中职生理解接受；第三，知识范围广泛。本书不仅运用心理学理论为基础支撑，还联系生活实际，拓展了课外内容，让中职生易于学习更多的心理知识，掌握更多的信息；第四，操作技巧性强。虽然大部分中职生会根据所处的境遇判断是非，但是未必知道解决问题的具体方法。本书中穿插了很多操作技巧，如：如何与人沟通、如何交友、如何赞美别人等，使中职生根据这些具体技巧，可有效地增强自己的社会适应能力；第五，温馨贴士提醒。在每章后面都有温馨贴士，简短的话语充满了精神的动力，能起到提醒、激励的作用。

《中职生心理健康修养》

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