

《中职生心理健康》

图书基本信息

书名：《中职生心理健康》

13位ISBN编号：9787502459086

10位ISBN编号：7502459081

出版时间：2012-5

出版社：冶金工业出版社

页数：196

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》

内容概要

罗新红主编的《中职生心理健康》围绕中职生心理特点，突出中职教育特色，针对中职生在情绪、人际交往、学习、求职择业、情感、心理咨询等方面的问题，从健康人生谈起，首先让中职生了解心理的概念、特点和提高心理健康水平的方法，以及理性调节情绪的重要性。然后从四方面谈中职生的心理健康应具备的要素，如健康发展应该从认识自我出发，健康发展的动力系统是良好的人际交往，健康发展的重要保证是学会学习，健康发展的导向是正确的职业选择。最后还要处理好两大类问题，分别是中职生与异性交往的问题以及中职生如何正确看待心理咨询。

《中职生心理健康》可作为中职学校师生的参考书，同时可供心理学爱好者阅读与参考。

书籍目录

第一章 健康人生——从心开始

第一节 认识心理与心理健康

- 一、心理概述
- 二、心理健康概述

第二节 了解中职生的心理特点

第三节 提高中职生的心理健康水平的途径

第二章 健康情绪——从理性调节做起

第一节 情绪概述

- 一、情绪的概念
- 二、情绪的构成
- 三、情绪的种类和状态
- 四、情绪的表达

第二节 情绪的功能

- 一、情绪的动机作用
- 二、情绪的调控功能
- 三、情绪的健康功能
- 四、情绪的信号功能

第三节 做情绪的主人

- 一、情绪的管理
- 二、情绪的调控
- 三、情商与智商

第三章 健康发展——从认识自我出发

第一节 尝试认识自己

- 一、自我意识概述
- 二、中职生自我意识发展的特点
- 三、中职生正确认识自我的方法

第二节 学会悦纳自己

- 一、自我悦纳的概念
- 二、自我悦纳的方法
- 三、中职生自我悦纳的内容

第三节 试图超越自己

- 一、自卑心理概述
- 二、自卑心理形成的原因
- 三、克服自卑心理的方法

第四章 健康发展的动力系统——良好的人际交往

第一节 人际交往概述

- 一、人际交往的概念
- 二、人际交往的原则
- 三、人际交往的技巧

第二节 中职生人际交往

- 一、中职生人际交往的特征
- 二、中职生人际交往中的不良心理
- 三、中职生健康人际交往心理的培养

第三节 中职生与父母的有效沟通

- 一、“代沟”的表现
- 二、“代沟”形成的原因
- 三、开展有效的沟通，消除“代沟”

四、正确看待“代沟”

第四节 中职生与老师的有效沟通

- 一、中职生和老师沟通的现状
- 二、中职生和老师有效沟通的途径

第五章 健康发展的重要保证——学会学习

第一节 中职生的学习问题

- 一、学习适应不良
- 二、学习习惯不好
- 三、学习方法不当
- 四、学习动机不强

第二节 中职生的学习策略

- 一、学习方法的介绍
- 二、学习策略的培养

第六章 健康发展的导向——正确的选择职业

第一节 职业兴趣探索

- 一、职业兴趣的内涵
- 二、职业兴趣的影响因素
- 三、职业兴趣与职业生活的关系

第二节 职业性格的塑造与调适

第三节 职业能力的发现与提高

- 一、职业能力的内涵
- 二、职业能力对职业的影响

第四节 职业生涯设计

- 一、中职生求职择业的心理误区
- 二、中职生职业规划设计要素

第五节 求职中的注意事项

- 一、求职中的心理定位
- 二、面试中的心理准备
- 三、应对实习期的挑战

第七章 处理好青春期的异性交往——正确看待异性交往

第一节 中职生异性交往的特点

- 一、中职生异性交往的生理特点
- 二、中职生异性交往的心理特点

第二节 中职生异性交往的方式

- 一、正常异性之间的交往
- 二、不正常异性之间的交往
- 三、正确的交友方法

第八章 处理好青春期的心理困惑——正确看待心理咨询

第一节 心理咨询的概念

第二节 心理咨询的内容

第三节 心理咨询的作用

参考文献

《中职生心理健康》

编辑推荐

罗新红主编的《中职生心理健康》以中职生为视角，先介绍心理及心理健康的基本内容，然后从七方面谈中职生的心理健康应具备的要素，如稳定的情绪、准确的自我意识、良好的人际关系、科学的学习策略、正确的职业选择、适度的异性交往、积极的心理预防。本书用通俗易懂的语言、简明扼要地阐述理论知识，通过测试题部分评估中职生的心理状况，了解自身的健康水平。相信中职生通过本书的学习和训练，一定能促进他们以健康的心理去学习、生活和工作，最终成长为一个更有活力、更加自信、更能对抗压力的人，最终成为国家需要的生产、服务、管理一线的应用型人才。本书篇幅适当、浅显易懂、点面结合、特色鲜明，理论联系实际，具有较强的可读性与实用性，适合中职学校师生使用，同时可供心理学爱好者阅读与参考。

精彩短评

1、理论多了点点，操作性不强

《中职生心理健康》

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