

# 《心理健康》

## 图书基本信息

书名：《心理健康》

13位ISBN编号：9787811028027

10位ISBN编号：7811028026

出版时间：2010-1

出版社：东北大学出版社有限公司

页数：208

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

心理健康教育既是学生自身健康成长的需要，还是社会发展对人的基本素质要求的需要，也是中等职业学校进行心理健康教育的主渠道。为全面贯彻落实《中共中央关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》的精神，为中等职业学校编写适应时代发展和学生身心发展特点需要的心理健康教材，依据教育部2008年12月颁发的中等职业学校《心理健康教学大纲》，我们编写了本书，以增强学生适应学习、生活和社会的能力。本书围绕中等职业学校学生在心理成长历程中面临的种种困难及问题来选取和组织材料，重视科学逻辑与心理逻辑的有机结合，使学生更好地理解和应用心理学知识，坚持生活化、问题化取向，确保学生的主体地位，坚持结构的全面、均衡和选择性，既面向学生全体，又适当地照顾个体差异，在强调非智力因素培养的同时，也重视智力因素的培养。让他们了解和掌握心理自我保健知识和心理调节方法，了解和掌握适应生活、学习、人际交往、恋爱、择业及就业等方面的知识和技能，以期让学生拥有丰富的心灵、健全的人格，能高效、快乐、健康地学习和生活。全书共分8个教育专题（章），即心理健康概述、自我意识、情绪与情感、学习心理、人际关系与人际交往、恋爱心理与性心理、择业心理、挫折的承受与应对。其中，第一章共4节，第二章至第八章分别为3节，每节（除每章的最后一节）都由“鉴往昭来”“知识泉眼”“心动互动”“心海导航”“智慧人生”几个模块组成；每章中的最后一节是心理活动教学，包括“教学活动”“心理活动训练”“滴水藏海”三部分。“鉴往昭来”模块选取了一些过去人们生活中常遇到的人和事以及充满哲理的小故事，让学生在轻松的阅读中有所领悟和思索，从而顺利地引入课题。“知识泉眼”模块主要结合每节的主题，为学生普及心理健康的基础知识。

# 《心理健康》

## 内容概要

《心理健康》共分8个教育专题（章），即心理健康概述、自我意识、情绪与情感、学习心理、人际关系与人际交往、恋爱心理与性心理、择业心理、挫折的承受与应对。其中，第一章共4节，第二章至第八章分别为3节，每节（除每章的最后一节）都由“鉴往昭来”“知识泉眼”“心动互动”“心海导航”“智慧人生”几个模块组成；每章中的最后一节是心理活动教学，包括“教学活动”“心理活动训练”“滴水藏海”三部分。

# 《心理健康》

## 书籍目录

第一章 心理健康概述：幸福宝藏，从“心”开始 第一节 心理学与心理健康新概念：楼台之基 第二节 学生心理健康常见问题及原因：掀起你的红盖头 第三节 心理咨询：雪中送炭，荒漠甘泉 第四节 心理活动教学第二章 自我意识：知人者智，自知者明 第一节 自我意识概述：请借我一双慧眼 第二节 自我意识的偏差及完善途径：觅寻芳踪 第三节 心理活动教学第三章 情绪与情感：淡泊明志，宁静致远 第一节 情绪、情感：多彩维生素 第二节 常见的情绪困扰与调适：痛并快乐着 第三节 心理活动教学第四章 学习心理：自强不息，天道酬勤 第一节 学习与心理健康：想说爱你不容易 第二节 学习方法的掌握：条条大路通罗马 第三节 心理活动教学第五章 人际关系与人际交往：生活是水，宽容是杯 第一节 人际关系概述：相逢是首歌 第二节 人际交往中存在的问题：和者无仇，怨者无怨 第三节 心理活动教学第六章 恋爱心理与性心理：含羞玫瑰，悄然绽放 第一节 恋爱心理健康：有多少爱可以重来 第二节 性心理健康：含羞玫瑰，悄然绽放 第三节 心理活动教学第七章 择业心理：厚积薄发，从容就业 第一节 由择业产生的心理问题：理想不现实，现实不理想 第二节 择业的心理准备：天生我材必有用 第三节 心理活动教学第八章 挫折的承受与应对：拥抱磨难，终见彩虹 第一节 挫折与心理健康：不经历风雨，怎能见彩虹 第二节 提高挫折承受力的心理策略：千锤百炼，美丽人生 第三节 心理活动教学

## 章节摘录

学生常见的心理问题

1.生活适应问题 我们的吃、穿、住、行等方面都需要自主、独立地进行。有的同学“在家靠父母，在校靠保姆”，连与自身有关的简单劳动如洗衣服都懒得做。有的学生不习惯住校，觉得在寝室很别扭，讨厌别人打电话时间过长，特别是就寝时吵闹，不按时熄灯，感到睡眠严重不足，有一种难以消解的苦闷和忧愁。解决以上心理问题需要同学们尽快培养自立、自理以及与人合作的能力。

2.学业、就业问题 有的同学感到学习压力大，感到新知识的匮乏，不断学习专业知识，积极参加汽车驾驶培训，计算机等级、英语等级等考试。但也有些同学因为没能考上理想的学校，对目前所学的专业缺乏兴趣，认为所学专业不是自己原来的选择，从而对学习缺乏热情和动力，表现为求知欲不强，视学习为苦差事。还有的同学目光短浅，胸无大志，缺乏社会责任感。随着生活空间、生活节奏、生活内容、生活形式的较大变化，上课时不专心听讲，课后沉迷于上网打游戏。就业观念上，好高骛远，眼高手低，不看自己的能力如何，没有准备艰苦奋斗，却一味期望找到薪水高、待遇好的职位；求稳怕变，贪图安逸，不了解与自己个性能力相匹配的职业领域，对面试缺乏自信，害怕竞争，缺乏走向社会的心理准备。解决以上心理问题需要同学们明确学习目的，提高自身能力，正确地对待社会现实。

3.情绪问题 抑郁。对任何事都悲观失望、消沉愁闷、郁郁寡欢、意志消沉、自卑内疚、睡觉失眠等。出现抑郁的原因有高考失败、情场失意、亲友离弃等。这种抑郁情绪经过一段时间后，轻度的会逐渐减弱甚至消失，严重的则往往影响到正常的学习和生活，个别的甚至会出现极端的念头和行为。

## 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)