

# 《学校心理健康教育》

## 图书基本信息

书名：《学校心理健康教育》

13位ISBN编号：9787306036650

10位ISBN编号：7306036653

出版时间：2010-8

出版社：中山大学出版社

作者：胡永萍 编

页数：225

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)

# 《学校心理健康教育》

## 前言

随着社会的发展，社会竞争压力不断增大，社会刺激变得多样化，青少年的心理健康问题也越来越多、越来越严重。加强青少年学生的心理健康教育势在必行。心理健康教育是根据青少年学生生理、心理发展的特点，运用有关心理学的方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展与素质全面提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》、落实《跨世纪素质教育工程》、培养跨世纪高质量人才的重要环节。因此，对青少年学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。如何对青少年学生进行心理健康教育，是摆在广大教育工作者面前的重要课题。虽然20世纪80年代中后期，心理咨询作为提高学生心理健康水平的手段被引入我国的教育教学过程中，特别是在一些大中城市中更为广泛；但是，与我国的实际需要相比，还有一定的距离。因此，我们迫切需要一批既懂得心理学理论知识又能熟练掌握心理咨询技巧的教师。鉴于这一点，我们特意编写了《学校心理健康教育》一书。

# 《学校心理健康教育》

## 内容概要

《学校心理健康教育(第2版)》根据青少年学生的生理、心理发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，对学校心理健康教育进行理论探讨，并提供实践指导。本教材内容主要包括：心理健康及青少年学生心理健康问题，学校心理健康教育概述，学校心理健康教育的内容，学校心理健康教育的理论基础，学校心理健康教育的途径，教师心理健康。书后附有几种常用的心理测量工具。新版教材在体例上做了适当的调整。每章前增加了“本章要点”，以方便读者阅读；根据内容的需要增加了“信息视窗”，以扩展读者的知识面。

## 书籍目录

第一章 心理健康及青少年学生心理健康问题 第一节 健康与心理健康 一、什么是健康 二、心理健康的含义 第二节 心理健康的标准 一、制定心理健康标准的依据 二、国内外关于心理健康标准的代表性观点 三、当前青少年学生心理健康的标准 第三节 青少年学生常见的心理健康问题及其成因 一、青少年学生常见的心理健康问题 二、青少年学生产生心理问题的原因 第二章 学校心理健康教育概述 第一节 学校心理健康教育的含义 一、什么是学校心理健康教育 二、心理健康教育与思想政治教育的关系 第二节 学校心理健康教育的意义 一、学校开展心理健康教育的重要性 二、学校开展心理健康教育的紧迫性 三、学校开展心理健康教育的可行性 第三节 学校心理健康教育的目标和任务 一、学校心理健康教育的目标 二、学校心理健康教育的任务 第四节 心理健康教育的发展状况 一、心理健康教育的发展简史 二、我国不同地区心理健康教育的发展概况 第三章 学校心理健康教育的内容 第一节 学习问题的心理健康教育与辅导 一、学习动机的辅导 二、学习兴趣的辅导 三、学习方法的辅导 四、考试心理的辅导 第二节 生活问题的心理健康教育与辅导 一、自我意识的辅导 二、情绪情感的辅导 三、人际交往的辅导 四、性心理的辅导 第三节 升学与就业心理健康教育与辅导 一、升学与就业辅导的含义 二、升学与就业辅导的目标 三、升学与就业辅导的内容 四、升学与就业心理辅导 五、升学与择业技巧辅导 第四章 学校心理健康教育的理论基础 第一节 精神分析理论 一、精神分析理论的基本观点 二、精神分析理论在心理咨询与心理治疗过程中的运用 第二节 行为主义理论 一、行为主义理论的基本观点 二、行为主义理论在心理咨询与心理治疗过程中的运用 第三节 人本主义理论 一、人本主义理论的基本观点 二、人本主义理论在心理咨询与心理治疗过程中的运用 第四节 认知心理学理论 一、合理情绪疗法的基本观点 二、合理情绪理论在心理咨询与心理治疗过程中的运用 第五节 森田疗法 一、森田的神经症理论 二、森田疗法的治疗理论 三、森田疗法的治疗体制 第五章 学校心理健康教育的途径(上)——个别心理咨询 第一节 心理咨询概述 一、心理咨询与心理治疗的概念 二、心理咨询的常见形式及原则 第二节 心理咨询前的心理诊断 一、初诊接待 二、摄入性谈话 三、正确使用心理测验或心理检查 第三节 咨访关系与咨询特质 一、咨访关系的意义 二、影响咨访关系的因素 三、咨询特质 第四节 心理咨询的一般技巧 一、咨询的参与技巧(倾听的技巧) 二、咨询的影响技巧 三、非言语行为 第六章 学校心理健康教育的途径(下)——团体心理辅导 第一节 团体心理辅导概述 一、团体心理辅导的概念与特点 二、团体心理辅导的功能 三、团体心理辅导的类型 第二节 团体心理辅导活动课的设计 一、团体心理辅导活动课的设计原则 二、团体心理辅导活动课的目标设置 三、团体心理辅导活动课的内容与形式 第三节 团体心理辅导活动的组织与实施 一、团体心理辅导前的准备工作 二、团体成员的选择 三、团体心理辅导活动的启动与运作 四、团体心理辅导效果的评估 第四节 学校团体心理辅导中常见的活动 一、认知心理辅导活动 二、情绪心理辅导活动 三、意志心理辅导活动 四、个性心理辅导活动 五、交往心理辅导活动 六、青春期心理辅导活动 第七章 教师心理健康 第一节 教师心理健康的标准及意义 一、教师心理健康的标准 二、教师心理健康的意义 第二节 教师的心理问题及其成因 一、教师常见的不适应行为 二、教师的心理异常现象 三、教师心理健康问题产生的原因 第三节 教师职业倦怠 一、什么是教师职业倦怠 二、教师职业倦怠的具体表现 三、造成教师职业倦怠的因素 第四节 教师心理健康的维护和增进 一、注重教师心理健康的自我保健 二、提供和改善教师心理健康的外部环境 附录 几种常用的心理测量工具 小学生心理健康评定量表 中学生心理健康评定量表 考试焦虑自我检查表 气质类型测验量表 临床症状自评量表(SCL-90) 情商自我评定量表参考文献

## 章节摘录

插图：第一，团体心理辅导感染力强，影响广泛。个别心理咨询是咨询员与当事人单向或双向沟通的过程，而团体心理辅导是多向沟通的过程。对每一个当事人来说，都存在多个影响源。每个成员不仅自己接受他人的帮助，也可以帮助其他成员。此外，在团体情境中，每个成员可以同时学习模仿多个团体成员的适应行为，从多个角度洞察自己。在团体心理辅导过程中，成员之间相互支持，集思广益，共同探寻解决问题的办法，减少了对咨询员的依赖。第二，团体心理辅导效率高，省时、省力。与个别心理咨询相比，团体心理辅导是一个咨询者对多个成员，比一对一的个别心理咨询，不但增加了咨询的人数，而且节省咨询的时间与人力。团体心理辅导的经济效能还体现在防患于未然，避免问题的发生，利用集思广益的研讨方法，谋求问题发生后的处理方式，这是解决问题最经济的方法。第三，团体心理辅导的效果容易巩固。团体心理辅导创造了一个类似真实的社会生活情境，为参加者提供了社交的机会，为他们真实地表现自己提供了情境。在充满信任的良好气氛中，通过示范、模仿训练等方法，参加者可以尝试与他人建立良好的人际关系。如果在团体中的行为能有所改变，这种改变会延伸到团体之外的现实生活中去，即是辅导的结果容易迁移到日常生活中去。第四，团体心理辅导特别适用于人际适应不良的人。团体心理辅导对于人际适应不良的人有特殊的作用。一般的青少年缺乏社会化的经验，在学校或社会上，经常发生人际关系冲突或不愿与人接触的现象，这样的青少年可以参加团体心理辅导。那些长年与同桌、同事不能相处的人，可经由团体心理辅导改善对人际关系的适应。有些人因缺乏客观的自我评价、缺乏对他人的信任、过分依赖或过分武断，难以与他人建立和保持良好、协调的人际关系，也可以通过团体心理辅导予以矫正。

# 《学校心理健康教育》

## 编辑推荐

《学校心理健康教育(第2版)》由中山大学出版社出版。

# 《学校心理健康教育》

## 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)