

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787040174328

10位ISBN编号：7040174324

出版时间：2005-7

出版范围：高等教育

作者：刘巍

页数：170

字数：250000

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：<http://www.tushu007.com>

<<心理健康教育>>

前言

中等职业教育是我国基础教育的一个重要板块，肩负着培养数以亿计的，直接从事生产、服务第一线工作的高素质应用型人才的重任。

中职生的心理健康水平如何，是直接关系到社会主义现代化建设，关系到经济社会发展的大事。

我们不仅要培养中职生扎实的文化基础知识、熟练的专业技能，发展他们的观察、思考、创造、实践的能力，更要重视培养他们具备稳定的情绪、坚强的意志、健康的个性、人际交往能力和适应新环境的能力。

《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》指出：“中等职业学校学生正处在身心发展的转折时期，随着学习生活由普通教育向职业教育转变，发展方向由升学为主向就业为主转变，以及将直接面对社会和职业的选择，面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化，他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题。

因此，在中等职业学校开展心理健康教育，是促进学生全面发展的需要，是实施素质教育，提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。

” 心理健康教育，应该着眼于提高全体学生的心理素质，帮助学生树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健全发展；着眼于帮助学生正确认识自我，增强自信心，学会合作与竞争，培养学生的职业兴趣和敬业乐群的心理品质，提高应对挫折、匹配职业、适应社会的能力；着眼于帮助学生解决在成长、学习和生活中遇到的心理困惑和心理行为问题，并给予科学有效的心理辅导与咨询，提供必要的援助。

中职生与普高生同属一个年龄段，其心理发展特点有相同之处。

但中职生在生活学习经历、个人志趣和知识能力等方面又有一定的特殊性，对中职生进行心理健康教育既要注意共性的地方，更要在了解学生的前提下，根据中职生的心理健康水平和心理发展特点来实施，这是在中职生中有效开展心理健康教育的一个重要前提。

<<心理健康教育>>

内容概要

本书是根据教育部2004年颁布的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的要求，并结合职业学校的学生现状而编写的一本心理健康教育学生用书。

主要包括：接纳自我、适应新环境、学会学习、人际关系、花季岁月、家庭关系、情结管理、拥有健康心态、择业与发展等。

本书注重从案例入手帮助学生了解自己、分析自己、并辅以自测方法和名言警句。

全书语言通俗，紧密结合生活实际，突出职业教育特色，是本指导性、操作性、针对性很强的学生用书。

<<心理健康教育>>

书籍目录

第一篇 学会爱自己——接纳自我 找到真实的我 完整地接纳自己 自信、自尊、自强
第二篇 我是新人我快乐——适应新环境 接受——快乐的起点 了解——愉悦的过程 适应——快乐的真谛
第三篇 谁是天生“读书料”——学会学习 学习——我们都需要 职业学校中我们学习什么 这样学习更好些
第四篇 人际之间——人际关系漫谈 交往——生活的必需 误区——交往的障碍 方法、技巧——交往其实不难 友谊——真情的回归
第五篇 花季岁月——青春期心理 认识我们的身体变化 距离产生美感 走出朦胧的情愫
第六篇 世上无“沟”——家庭关系 可怜天下父母心 如何共建美好的家园 填平岁月的沟壑 我能处理好 其实这样也挺好
第七篇 做情结的主人——情结管理 淡然一笑——面对让我生气的事 没什么可怕的——减轻焦虑 别让浓雾蒙住了眼睛——消除嫉妒
第八篇 心，与健康同行——远离不良心态 克服羞怯 走出自卑 远离抑郁 面对挫折
第九篇 生命里程的又一起点——拥有良好的择业心理 毕业前，我该怎么办？
择业时，我们的心路历程 新起点：放飞青春的梦

章节摘录

版权页：插图：第二招：用热情拥抱现实当我们走进新学校的时候，我们都在心里叮嘱自己，要在新环境、新的老师、新的同学面前打造一个全新的、令人羡慕的自我。

在我们心中充满着许许多多的梦想，梦想着未来学校的漂亮，未来老师的和蔼，未来专业的理想，未来同学的友善，未来学习的轻松，未来成功的必然……总之，未来的一切都是那样的完美。

我们要在轻松自在中度过快乐而充实的三年，让美丽的期望永远萦绕心头。

我们说，这种梦想和期望都是好的，它是我们进步和奋斗的催化剂。

可当我们真正跨进新学校之后，可能会发现，现在的学校、现在的老师、现在的教学方式、现在的学习内容、现在的朋友关系等许多方面，都与自己的梦想有一定的差距，甚至差距很大，令我们非常失望。

此时，有的同学会表现出后悔，或者反抗心理，对老师顶撞，损坏公物等，以示自己的不满；有的可能会对不满的现实采取冷漠的态度，主动放弃自己最初到来时的追求。

这种失落是当期望的事情落空时常常表现出来的一种心理状态。

失落心理的持续存在可能会导致我们对现实的失望，甚至是心灰意冷。

其实，学校不是我们成才的决定因素，成才的关键在于我们自己，而且任何一所学校都有自己的不足之处，都有不合我们心意的地方。

这时需要我们充分了解现在的学校，想想现在学校的优点和长处，这样有助于我们调整自好心态，保持积极向上的精神面貌。

如果我们仍对学校保持着不满，只会让我们产生排斥心理，排斥新学校的一切，这样我们不可能真正适应新的学校、新的环境，也不可能在这里取得新的成功。

让我们都记住这样的话：热爱生活不是口号，而是最快乐的人所具有的生活态度，如此才能拥有璀璨的人生。

为了让我们尽快成长，为了让我们在这里得到发展，让我们用热情去拥抱现在学校的一切吧，包括它的不足！

口窍门二：积极地融入新环境回想我们的生活历程，在遭受了挫折的时候，我们可能会控制自己的想法，放弃奋斗，甚至觉得整个生活都是阴暗的、没有希望的，开始自暴自弃。

这是一种消极悲观的态度，它以压抑自己的潜能为代价来适应，这是消极的适应，是一种不健康的适应。

在这种适应过程中，我们被环境中的消极因素征服，压抑了自身的积极因素，即自身的潜能，违背了我们的发展方向。

比如，一个好学的学生，转学到了一个学习风气很不好的班上学习，学生上课不听讲，不做作业，开始这个同学还讨厌这种现象，久而久之，在其他同学的“帮助”和“引导”下，他也跟着不爱学习、不认真听课了。

虽然这个同学适应了这个班集体的生活，可结果是环境改造了自己，而自己未发挥对环境的能动作用。

以牺牲自己的发展为代价来适应，这种适应是退化，而不是发展，是我们所不屑的适应方式。

生活中，当面对学习基础差的现实时，有的人选择了放弃，有的人选择了努力弥补；当面对生活的困难时，有的人选择的是消沉，有的人选择的是抗争……前者，是自己向环境妥协，是一种消极的适应；后者，是通过发展自己，改造环境，从而谋求到更大的发展空间，这才是积极的适应。

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《中等职业学校心理健康教育(学生读本)》是由高等教育出版社出版的。

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:<http://www.tushu007.com>