

<<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：9787040209785

10位ISBN编号：7040209780

出版时间：2007-7

出版时间：高等教育出版社

作者：黄希庭，夏凌翔 主编

页数：185

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>

## 前言

当2000年高等教育出版社委托我们编写这本教材时，中等职业学校的心理健康教育还没有受到足够的重视，许多学校既没有专门的心理健康教育教师也没有专门的心理健康教育课，更不要说是专门的教材了。

虽然中等职业学校的同学所遇到的心理问题与普高的同学有不少类似之处，但是更有其特殊性。

本书第一版对帮助中等职业学校的学生走出心理困境、更好地成长，起到了较好的作用，到2006年12月时，该书已经印了24次。

随着时代的发展，特别是2004年教育部印发了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》后，中等职业学校的心理健康教育越来越受到重视。

同时，这本书也开始不太适应一些中等职业学校的需要，要求修订本书的呼声越来越高。

为此，在高等教育出版社的大力支持下，我们分别于2004年8月在北京和2007年1月在重庆两次召开本书的修订会，与中等职业教育的行政领导、专家以及中等职业学校的一线心理健康教育教师共同商讨本书的修订方法。

本书在修订过程中，一方面保持了第一版的特色与优势，突出了读本的可读性、亲切性与自助性等特点，另一方面也强调了便于课堂教学的原则。

根据这个思路，从以下方面进行了修订：修订了不少案例，增加了一线教师新近接触到的真实案例，使教材内容更具针对性；增加了大量插图，修改了版面设计，使教材更生动活泼、亲切可读；突出了应对心理困扰的具体方法，便于同学们的实践应用；减少了对各个要点的文字阐述，便于教师在使用教材时有更大的发挥空间；在每个专题内都增设了“拓展训练”栏目，既便于教师有针对性地组织课堂教学，也便于帮助同学们进一步巩固或拓展学习到的内容；在每个篇章后面都增设了一系列心理活动，便于教师开展课堂心理活动，使教材的内容更具可操作性，同时帮助同学们掌握、练习克服心理困扰、维护心理健康的方法。

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

本书是《心理健康教育》(学生读本)第二版,主要依据教育部2004年颁布的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的内容和要求,结合职业学校学生情况的变化进行了调整和补充。本书保持了以学生为主体的特点,由成功路上的我、学业上的我、生理上的我、情感上的我、班级中的我、家庭中的我、求职时的我和心理健康的我等八个方面的专题组成,增加了贴近职业学校学生实际的案例和内容,减少了理论叙述,增加了“拓展训练”和“系列心理活动”两个栏目;提高了针对性和可操作性。在本书的阅读和教学中不必拘泥于自然顺序,可根据需要进行选择。

本书采用出版物短信防伪系统,同时配套学习卡资源,用封底下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作,可获得心理健康教育网络课程、电子教案、网上信息等教学增值服务。

本书适合于中等职业学校学生阅读和开展心理健康教育与咨询。

## <<心理健康教育>>

### 书籍目录

#### 起首篇 成功路上的我

- 一 成功的前提——认识自我
  - 二 成功的保障——自立、自信、自尊、自强
  - 三 走向成功——实现自我
- 系列心理活动之一：规划人生，走向成功

#### 篇章一 学业上的我

- 四 走进新起点——重新认识学习
  - 五 其实，我要学——学习动机的自我激发
  - 六 谁说我不会——学习方法的自我养成
  - 七 考场就是战场——考试心理的自我调节
- 系列心理活动之二：学习经验交流会

#### 篇章二 生理上的我

- 八 成长的烦恼——性心理的自我调节
  - 九 让我用心灵打动你——面对身体外貌不足
- 系列心理活动之三：相貌与成功

#### 篇章三 情感上的我

- 十 让我欢喜，让我忧——遭遇早来的“爱”
  - 十一 青春，不解的风情——学会拒绝
  - 十二 羞涩的天空——走过暗恋
  - 十三 初涉人世几度情——走出迷茫的牛犊恋
- 系列心理活动之四：让我们掌控青春的激情

#### 篇章四 班级中的我

- 十四 委屈也是动力——积极面对老师的批评
  - 十五 给你一把空椅子——面对同学间的冲突
  - 十六 擦亮你的眼睛——抵制不良交往
  - 十七 对手是你的镜子——理性面对竞争
  - 十八 抖掉鞋中的沙砾——嫉妒心理调节
- 系列心理活动之五：解决冲突，实现双赢

#### 篇章五 家庭中的我

- 十九 寻找心灵沟通的芳草地——面对与父母的冲突
  - 二十 学会自己慢慢长大——面对父母的忽视
  - 二十一 共建美好家园——我对家庭的责任
- 系列心理活动之六：心灵的沟通——逾越“代沟”

#### 篇章六 求职时的我

- 二十二 左右为难——就业与升学的选择
  - 二十三 准备好，我们才上路——求职的心理准备
  - 二十四 并非一蹴而就——求职中的心理调节
  - 二十五 爱拼才会赢！
- 打工与创业的抉择

系列心理活动之七：模拟招聘

#### 结尾篇 心理健康的我

- 二十六 让自信的光芒照亮内心——战胜自卑
  - 二十七 摘下灰色的眼镜——走出抑郁
  - 二十八 做生活的强者——面对挫折
- 系列心理活动之八：重塑自我信念，维护心理健康



章节摘录

插图：获得知识的第一步是认识你无知的范围，发展自己的第一步也必然是认识自己的可发展的范围。

国际影星成龙在成名前已在电影圈默默无闻地演了16年，就在他发现自己适合演喜剧人物之后他才一举成名。

因此，你要明白自己适合往哪儿发展、怎么发展才能获得成功。

你也许不满意自己进了职校，但也许你并没有发现你的不满只是来自社会的偏见，而在职校学习并在职业实践中成长才正是最适合你自己的发展道路。

认识自我才能做出正确的人生抉择一些同学在选择专业时很随便，在职校学习了一段时间后又后悔；一些将毕业的同学在几个用人单位之间举棋不定，不知去哪儿好，胡乱选择后又不满意或错过了去更好单位的时机。

在职校里这样的事例还有许多，带给我们的总是懊悔和遗憾，于是常听到同学说：“要是当初我……就好了！”

“为什么在人生重要的关头我们会犯错，不能做出正确的抉择呢？”

其中很重要的一点就是对自己不够了解。

当你真正认识了自己时，你就会明白自己究竟需要什么，最适合什么，你就会很早对自己的发展方向有所安排和打算，这样，你也就不会临阵慌张、胡乱决定了。

认识自我才能克服世俗偏见。

保持心理健康其实人的许多心理困扰都来自自我的迷失。

世俗的偏见、其他人不恰当地评价与暗示是造成自我迷失的重要原因之一。

我们的一些心理问题就是由于世俗对一些社会职业的偏见与歧视造成的。

这些世俗偏见导致我们贬低了自己的价值，看不清方向，所以烦恼才会滋生。

要克服这些偏见、保持良好的心态，就必须认识自己。

认识自己的人明白自己要做什么，知道自己的价值所在，能把握自己的方向，不会后悔自己的选择，不嫉妒别人的成就，也不怕流言飞语，能够做到“不以物喜，不以己悲”。



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>