

图书基本信息

书名：<<中等职业学校课程改革试验成果教材>>

13位ISBN编号：9787040328998

10位ISBN编号：7040328992

出版时间：2011-7

出版时间：安全教育编写组 高等教育出版社 (2011-07出版)

作者：安全教育编写组 编

页数：101

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>

内容概要

《中等职业学校课程改革试验成果教材：中等职业学校学生安全教育读本》分为六个模块，分别为模块一身心安全，模块二起居出行安全，模块三校园安全，模块四避险防灾，模块五职业安全和模块六急救安全，较全面地覆盖了中职学生生活和学习的方方面面。每个模块都以案例引入，通过分析帮助学生安全学习安全知识、提高安全意识、具备安全防护知识，会保护自己、发生危险时会自救、会救人。

书籍目录

模块一 身心安全 单元（一）预防各种身心侵害 单元（二）合理网上冲浪 谨防溺网 单元（三）保持心理健康 单元（四）珍爱生命 远离毒品 模块二 起居出行安全 单元（一）注意饮食卫生安全使用药品 单元（二）遵守交通法规平安出行 单元（三）安全游泳 防止意外 模块三 校园安全 单元（一）安全开展文体活动 单元（二）安全进行实训活动 单元（三）机智应对突发事件 模块四 避险防灾 单元（一）在火灾中逃生 单元（二）在地震中自救与救人 单元（三）在洪涝灾害中避险 单元（四）应对其他灾害 模块五 职业安全 单元（一）有效防止职业伤害 单元（二）电气、机械通用安全常识 单元（三）职业病与职业病预防常识 模块六 急救常识 单元（一）创伤包扎常识 单元（二）心肺复苏常识 单元（三）中暑急救常识

章节摘录

版权页：插图：1.什么是心理健康 国外学者有多种表述。

英格里士认为："心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能作良好适应，具有生命的活力，而能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极而丰富的情况。

不仅是免于心理疾病而已。

"麦灵格尔认为："心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。

不仅是要有效率，也不仅是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。

心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。

"了解什么是心理健康，对于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。

人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。

发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期让自己的心理达到健康水平。

如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

心理学家认为，一般说来，人的心理健康大致包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

作为青少年学生，心理不够成熟，健康问题非常值得自己以及大家去关注，发现问题及时地采取办法去矫正和治疗，防止病情恶化。

这就需要大家认识和知道心理健康的标准。

(1) 智力正常。

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和，它是衡量一个人心理健康的重要标志之一。

正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。

一般认为，智商在130以上，为超常；智商在90以上，为正常；智商在70~89间，为亚正常；智商在70以下，为智力落后。

智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。

衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较，及早发现和防止智力的畸形发展。

例如，对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等，都是智力不正常的表现。

(2) 情绪适中。

情绪适中是指情绪是由适当的原因所引起；情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化；情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。

有人认为，快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样的准确。

一个人的情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。

(3) 意志健全。

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，意志品质是衡量心理健康的主要意志标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。

行动的自觉性表现为对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；

行动的果断性表现为善于明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性表现为在作出决定、执行决定的过程中，克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

反应适度是意志健全的主要组成部分，也是心理健康的外在表现之一。

反应适度说明人的行为表现协调有度，主要表现为；意识和行为一致，即言行一致；为人处世合情合理，灵活变通；在相同或相类似情境下，行为反应符合分寸，既不过分，也不突然。

(4) 人格统一。

人格是指一个人的整体精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。

人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成相互联系的整体，对人的行为进行调节和控制。

如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的

行为。

双重人格或多重人格是人格分裂的表现。

一个人的人格一经形成,就具有相对稳定的特点,因此,形成一个统一的、协调的人格和形成一个残缺的、失调的人格,其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

(5) 人际关系和谐。

人际关系和谐是心理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件之一。

人际关系和谐具体表现为:在人际交往中,心理相容,互相接纳、尊重,而不是心理相克,相互排斥、贬低;对人情感真诚、善良,而不是冷漠无情、施虐、损人;以集体利益为重,关心、奉献,而不是私字当头,损人利己,等等。

(6) 与社会协调一致。

心理健康的人,应与社会保持良好的接触,认识社会,了解社会,使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐,与社会的进步与发展协调一致。

如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突,应及时调节,修正或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实,悲观失望,或妄自尊大、一意孤行,逆历史潮流而动。

(7) 心理特点符合年龄段特征。

人的一生包括不同年龄阶段,每一年龄阶段的心理发展都表现出相应的特征,称为心理年龄特征。

一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化的。

如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。

2. 青少年不健康心理的表现 (1) 敏感。

处于青春期的青少年自我意识强烈,自尊的要求迫切,他们珍重自己的荣誉。

因此,当他们意识到某种威胁自尊心的因素存在时,就会产生强烈的不安、焦虑和恐惧,当自尊心受到伤害时,就会生气、愤怒,常常神经过敏、多疑。

常常把别人无意的话、不相干的动作当做对自己的轻视或嘲笑,为此而喜怒无常,情绪变化很大。

(2) 逆反心理。

逆反心理是指人们为了维护自尊,对他人强力施加的要求产生相反态度和言行的一种心理状态。

表现为你说东他说西,你说应该这样,他说应该那样,以"顶牛"、"对着干"的反常心态显示自己的高明、非凡。

产生这种逆反的原因表现在两个方面。

主观上,是青少年正处于过渡期,其独立意识和自我意识日益增强,迫切希望摆脱成人的监护,反对成人把自己当成小孩,为了表现自己的非凡,就对任何事物持批判的态度;客观方面,教育者的手段、方法、场合不适当,往往会导致逆反心理。

青少年容易产生逆反心理是可以理解的。

但由于种种因素,他们的反应往往过激,并失去理智,需要及时采取有效的对策来防治和正确引导。

(3) 嫉妒。

嫉妒是对他人的优势地位心中产生不愉快的情感。

当别人比自己强时(如学习、相貌、人缘等),表现出不悦、自惭、怨恨、愤怒甚至带有破坏性的负感情。

(4) 幻想。

青少年抱有许多幻想,他们希望将其变为现实,就会付出种种努力去刻意追求。

当这种需求得不到满足或只能部分满足,就产生了挫折感。

多表现在学习、工作、爱情等方面,挫折和逆境容易给青少年带来紧张、恐惧、忧郁和失望。

(5) 自卑。

自卑是一种因过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。

对自己缺乏信心,感到在各方面都不如他人,有低人一等的感觉。

在人际交往中对自己的能力过低评价,心理承受能力脆弱。

谨小慎微,行为畏缩,瞻前顾后等。

(6) 孤独。

有些青少年常常觉得自己是茫茫大海上的一叶孤舟，性格孤僻，不愿与人交往，却抱怨别人不理解自己，不接纳自己。

心理学中把这种心理状态称为闭锁心理，由此产生的一种感到与世隔绝，孤独寂寞的情绪体验称为孤独感。

儿时生活环境，如父母离异，缺乏交流等易导致孤独的性格，而青春期是生命发展过程中从不成熟走向安全成熟的过渡期，其独立意识增强，不愿服从父母，但又缺乏安全感，故感到紧张、不安、孤独无助。

编辑推荐

《中等职业学校课程改革试验成果教材:中等职业学校学生安全教育读本》根据教育部颁发的《关于在部分中等职业学校开展职业健康与安全教育试点工作的通知》(教职成司函(2010)130号)的精神,选取中职学生在生活、学习、实习和就业等过程中密切相关的安全知识作为教学内容。

《中等职业学校课程改革试验成果教材:中等职业学校学生安全教育读本》既可作为中等职业学校安全教育教材,也可作为青少年课外安全教育读物。

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>