

<<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：9787111312703

10位ISBN编号：7111312708

出版时间：2010-9

出版时间：机械工业出版社

作者：马彦，张春雨 主编

页数：209

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

青少年时期是人生的重要阶段，也是一个敏感、不稳定和问题多发的阶段。

有关研究资料表明，我国青少年心理问题发生率为20%，即每5个人就有1个人有心理健康问题。

中等职业学校的学生正处于人生发展的青春初期，他们精力充沛、思维敏捷、记忆力强、情感丰富、生理发育迅速。

但由于青少年时期是身心健康发展的关键时期，是走向成年人的过渡阶段，他们心理发展和生理发育往往不同步，具有半成熟、半幼稚的特点。

因而在他们心理素质发展的关键阶段，容易产生心理失衡，甚至是心理滑坡。

若出现或轻或重的心理障碍，则会直接影响正常的学习和生活，并将进一步影响到未来的职业适应与发展。

本书从心理学角度为学生们提供了解自己心理的方法，提出一些常见的心理问题，以及面对和解决这些问题的方法。

目的在于为正行走在青春期道路上的青少年学生当一名好向导，给他们帮助、扶持和引导，使他们尽量少走弯路、少摔跟头。

本书不局限于一般性的心理问题，不面面俱到，而是根据中等职业学校学生的特点，从个体适应、心理适应和社会适应3个主要方面，围绕学生可能遇到的各种心理问题展开论述，同时给出了解决不同问题的具体方法，便于他们进行实践。

其实，心理学并不是一门高深的学科，它离我们每一个人都很近，而且从某种意义上说，我们每个人都是“心理学家”，我们自身成长的每一步都离不开心理学。

因而，作为中等职业学校的学生就需要学会正确地面对生活中的每一件小事，更坚强地面对人生，学会用自己的大脑思考，学会用智慧解决成长中的烦恼。

本书由马彦、张春雨任主编，陈晓宇、闵彩玉任副主编，沈阳市教育专家任级三教授任主审，参加编写的有郑亚红、张军。

由于编者水平有限，难免有不当之处，敬请读者指正。

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

本书从心理学角度为中职学生提供了解自己心理的方法，提出一些常见的心理问题，以及如何面对和解决这些问题的方法。

目的在于为正行走在青春期道路上的青年学生当一名好向导，给他们帮助、扶持和引导，使他们尽可能少走弯路、少摔跟头。

本书主要内容有：绪论；认识自我，相信自我；驾驭情绪的天空；个性培养；人际交往；学会学习；意志；中职学生常见心理问题的防治和中职学生的网络心理教育等。

本书可作为中等职业学校学生了解基本的心理健康知识的读本，也可作为研究青年心理健康问题的参考用书。

本书配有电子课件。

## <<心理健康教育>>

### 书籍目录

前言绪论 第一节 健康与心理健康 第二节 中职学生心理健康的标准 第三节 中职学生心理状况 第四节 心理健康教育概述第一章 认识自我相信自己 第一节 认识自我 第二节 远离自卑 第三节 培养自信第二章 驾驭情绪的天空 第一节 情绪的秘密 第二节 中职学生常见的情绪困扰及调适 第三节 做情绪的主人第三章 个性培养 第一节 个性概述 第二节 了解自己的气质 第三节 塑造良好的性格 第四节 个性发展中存在的问题及其矫正第四章 人际交往 第一节 人际交往和人际关系 第二节 拥有健康的交往心理 第三节 中职学生与教师的交往 第四节 中职学生与父母的交往第五章 学会学习 第一节 学习心理概述 第二节 中职学生学习的心理困扰及调适 第三节 中职学生学习兴趣和学习能力的培养第六章 意志 第一节 意志品质概述 第二节 意志品质 第三节 面对挫折 第四节 意志品质的培养第七章 中职学生常见心理问题的防治 第一节 心理障碍概述 第二节 中职学生常见的心理障碍及调适 第三节 中职学生心理健康的培养第八章 中职学生的网络心理教育 第一节 网络心理概述 第二节 中职学生常见的网络性心理障碍及调适 第三节 做网络的主人参考文献

章节摘录

1989年，世界卫生组织又将健康的定义修改为：“健康不仅仅是身体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好、道德健康。

”（彩图1） 世界卫生组织关于健康的10条标准是： 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活的压力，而不感到过分紧张； 态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔； 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好； 能适应外界环境的各种变化，应变能力强； 自我控制能力强，善于排除干扰； 体重适当，身体均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调； 眼睛炯炯有神，善于观察，眼睑不发炎； 牙齿清洁、无空洞、无痛感，齿龈颜色正常、无出血现象； 头发有光泽，无头屑； 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

从世界卫生组织关于健康的标准中可以看出，现代健康概念包含着生理健康、心理健康和社会适应3个方面的内涵。

它强调人的心理和生理、社会性和自然性的不可分割。

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>