

<<青少年心理健康>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理健康>>

13位ISBN编号：9787117095952

10位ISBN编号：7117095954

出版时间：2008-1

出版单位：人民卫生

作者：盛秋鹏

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>

## <<青少年心理健康>>

### 内容概要

《青少年心理健康》是全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材选修课，是中等卫生职业教育开设的一门新课程。

本课程的目的为了促进青年学生的心理健康水平，因此，作为本课程的教材便具有了与其他教材不同的特点。

本教材大纲是在全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材主编会议上集体讨论制定的，教材定位既不同于学科体系的教材，也不同于科普读物，而是以应用为目的的、具有很强的操作性的教材，确切说它应该是一部维护青少年心理健康的工具书。

为此，在编写中，我们在以下几个方面做了一定的尝试：首先，按“以问题为中心”的原则设计全书内容。

将青少年常见的心理问题归纳为八个方面，即环境适应与人际关系失调问题、情绪情感问题、学习问题、性心理及恋爱问题、人格问题、网络心理问题、择业与就业心理问题、青少年常见的心理疾病。

第一章主要是对青少年心理健康的理论概括，目的是在教学中使学生对青少年心理健康问题形成初步的科学认识；第二章至第九章则分别对八个方面的问题进行专门论述，同时尽量按照青少年常见心理问题发生的顺序安排各章内容，尽量做到心理健康教育与学生自身的发展同步；第十章是在前面分析的基础上，以自我意识的发展为主要线索对各种心理问题进行整合，促进青少年的自我完善和发展。

其次，针对青少年常见的心理问题，遵循解决问题的操作性原则采取统一的体例。

教材主体部分的编写格式分为心理问题的表现及其成因分析、解决心理问题的对策与方法和案例讨论三个部分。

力图使教材体例与解决心理问题的过程相统一，增强教材的可操作性，便于学生联系自己的实际进行有针对性的学习。

第三，本教材精选了18个具有针对性的案例，并附有案例分析和解决问题的建议，为学生心理健康发展提供指导。

教材编写力图形象化、多样化，以增强本教材的趣味性和可读性。

## &lt;&lt;青少年心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 健康与心理健康 一、现代健康观 二、心理健康 三、心理健康的一般标准 第二节 影响心理健康的主要因素 一、环境因素 二、主体因素 第三节 青少年心理发展的特点及常见问题 一、青少年期心理发展的一般特点 二、青少年常见的心理问题 第四节 青少年心理健康教育 一、青少年心理健康教育的原则与方法 二、青少年心理健康教育的意义

第二章 环境适应问题与对策 第一节 环境适应问题与人际关系失调 一、环境变化与角色转变 二、人际关系失调 第二节 环境适应的对策与人际关系调适 一、社会适应能力的培养 二、改善人际关系方法 第三节 案例讨论 一、环境适应不良 二、人际关系问题

第三章 情绪问题与调节 第一节 青少年常见的情绪问题 一、自卑 二、抑郁 三、焦虑 四、空虚 第二节 调节不良情绪的方法 一、情绪调节的一般方法 二、战胜自卑 三、摆脱抑郁 四、克服焦虑 五、充实自我,快乐成长 第三节 案例讨论 一、自卑 二、抑郁

第四章 学习问题与对策 第一节 青少年常见的学习问题 一、学习疲劳与“高原现象” 二、学习动力缺乏 三、学习焦虑 第二节 解决学习问题的对策 一、优化智力结构 二、激发学习动机 三、掌握学习策略 四、学习障碍的应对策略 第三节 案例讨论 一、“高原现象” 二、考试焦虑 三、厌学

第五章 性心理、恋爱问题与对策 第一节 性与恋爱心理问题 一、性心理问题及成因 二、恋爱心理问题 第二节 性心理问题和恋爱问题对策 一、性心理健康的维护 二、恋爱问题与心理对策 第三节 案例讨论 一、早恋 二、失恋 三、恋爱感悟纠葛

第六章 价格问题与价格优化 第一节 人格问题 一、常见的人格缺陷 二、常见的人格障碍类型 第二节 人格的优化 一、知行统一 二、内省 三、慎独 四、自我肯定 五、自我磨炼 六、心理训练 第三节 案例讨论 一、人格缺陷 二、问题行为

第七章 网络心理问题与对策 第一节 网络心理问题及其原因 一、网络社会与青少年 二、网络性心理障碍 三、网络成瘾综合征及其成因 第二节 网络心理问题的对策 一、认清网络社会的实质 二、网络成瘾的矫治措施 三、正确看待网恋 第三节 案例讨论 一、网络危机行为 二、网络成瘾综合征

第八章 择业就业的心理问题与调适 第一节 择业就业的心理冲突与心理误区的表现 一、择业就业心理冲突的表现 二、择业就业心理误区的表现 三、就业困难综合征及调适 第二节 择业就业心理问题的成因与调适 一、择业就业心理问题形成原因 二、毕业生就业前良好的心理准备 三、求职面试问题及对策 第三节 案例讨论 一、择业问题 二、求职问题

第九章 心理疾病与诊治 第一节 青少年常见的心理疾病 一、心理疾病分类 二、青少年常见的心理障碍 第二节 心理疾病的防治简介 一、心理疾病的预防 二、心理疾病的识别 三、心理咨询与心理治疗的理论方法简介 第三节 案例讨论 一、神经症 二、精神疾病

第十章 自我完善与发展 第一节 青少年自我意识的发展与特征 一、自我意识在矛盾冲突中发展 二、青少年自我意识的特征 第二节 自我意识发展的问题 一、自我意识发展的偏差 二、与心理过程相关的自我意识问题 第三节 完善自我促进成长 一、认识自我 二、完善自我 三、展示自我 四、调控和超越自我参考文献青少年心理健康教学大纲

## &lt;&lt;青少年心理健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 绪论当你打开这本书的时候，便开始了一次心灵的旅途。

在这里你会看到自己内心的状态，会听到自己内心的声音，会了解内心的困惑，会获得解决心理问题的方法，会经历一次心灵的成长。

青少年时期既是人生的黄金时期，也是人生的多事之秋。

在这一时期各种心理矛盾和冲突交织在一起，推动着青少年的心身发展。

多种心理问题会表现在这一时期，多种心理问题会起源于这一时期，青少年期是人生的关键期。

因此，青少年期的心身健康水平影响着以后的成长和发展，在这时期形成的人格特征将决定他一生的生命进程。

青少年心理健康问题乃一生之大计，不可不察。

通过本章的学习，你将对现代健康观有一个比较全面的理解，将会对自己的心理状况有一个初步的、客观的认识。

让我们以苏格拉底的名言为起点，开始我们的心灵之旅吧。

第一节 健康与心理健康一、现代健康观（一）健康的概念1946年世界卫生组织宪章中对健康做了如下定义：“健康是躯体上、精神上以及社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。

”这一概念用精炼的语言揭示了现代健康观的两个重要特征，即健康概念的层次性和整体性。

从层次性看，健康概念有两层含义：一是指没有疾病，这是健康的基础和前提条件；二是具有一种在各方面都完好的状态，这是健康的本质含义。

健康概念强调人的完满状态，意味着要消除一切不健康的因素，使一个人的心身处于最佳状态。

健康概念不仅具有层次性，而且具有整体性特征，即人作为一个整体是由生物、心理、社会以及道德品质等方面构成的，各个方面不是孤立存在的，它们彼此相互影响相互作用构成了多样性的统一体。

因此，在探讨人类健康概念时，要特别强调两点：趋于完好的状态，即健康质量观；从整体上把握健康的含义，即整体健康观。

## <<青少年心理健康>>

### 编辑推荐

《青少年心理健康》按“以问题为中心”的原则设计全书内容。

将青少年常见的心理问题归纳为八个方面，即环境适应与人际关系失调问题、情绪情感问题、学习问题、性心理及恋爱问题、人格问题、网络心理问题、择业与就业心理问题、青少年常见的心理疾病。针对青少年常见的心理问题，遵循解决问题的操作性原则采取统一的体例。

教材主体部分的编写格式分为心理问题的表现及其成因分析、解决心理问题的对策与方法和案例讨论三个部分。

精选了18个具有针对性的案例，并附有案例分析和解决问题的建议，为学生心理健康发展提供指导。

<<青少年心理健康>>

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>