

<<青春期心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<青春期心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787117158244

10位ISBN编号：7117158247

出版时间：2012-6

出版单位：人民卫生出版社

作者：李丽华

页数：276

字数：233000

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>

## <<青春期心理健康教育>>

### 内容概要

李丽华主编的《青春期心理健康教育》具有以下几个特点：一是实用性强。

所介绍的内容都是青春期学生所面临的主要问题和心理困扰。

在写作风格上，力求深入浅出，通俗易懂，取消了专业性比较强，深奥难懂的心理学的理论部分，以案例的形式向学生娓娓道来，既适应课堂教学，又便于学生理解、掌握和运用，同时也适合家长阅读。

二是教学设计生动丰富。

每章都精心安排了适量的教学活动，如案例分析、心理测验、角色扮演、小组讨论、团体活动等，激发学生的学习兴趣，帮助他们加深理解。

三是内容有针对性。

本书主要针对13~21岁年龄阶段的学生，这个时期的学生普遍存在着现实的适应、自我意识、失败挫折、人际交往、恋爱心理、学习心理、人格形成等问题。

四是坚持够用、实用的原则。

本书不是大篇幅地深入探讨心理学的理论，而是注重让学生了解心理问题的具体表现及调适的方法。

本书共九章，第一章绪论；第二章转变角色；第三章完善自我；第四章战胜挫折；第五章携手同行；第六章笑对人生；第七章激扬青春；第八章学会学习；第九章完善人生。

内容涉及青春期心理健康的各个方面，讲述浅显易懂，便于理解、掌握和应用，兼顾了理论性、实践性和可操作性。

## <<青春期心理健康教育>>

### 书籍目录

#### 第一章 绪论

##### 第一节 青春期概述

- 一、青春期的概念
- 二、青春期身体的生长发育与心理发展的特点

##### 第二节 科学的健康观与健康标准

- 一、青春期的健康
- 二、青春期心理健康标准

##### 第三节 青春期心理的主要矛盾

- 一、理想“我”与现实“我”的矛盾
- 二、独立性和依赖性的矛盾
- 三、自尊与自卑的矛盾
- 四、性的渴求与压抑的矛盾
- 五、自制性与冲动性的矛盾
- 六、开放性与闭锁性的矛盾

##### 第四节 青春期心理健康教育的作用及意义

- 一、青春期心理健康教育促进青少年身心健康成长
- 二、青春期性心理健康教育是青少年健康幸福的保证
- 三、青春期心理健康教育是加强青少年德育工作的重要措施

#### 第二章 转变角色——尽快适应变化的环境

#### 第三章 完善自我——建立真实牢固的自信

#### 第四章 战胜挫折——提高心理承受能力

#### 第五章 携手同行——建立良好的人际关系

#### 第六章 笑对人生——有效地控制情绪

#### 第七章 激扬的青春——构建健康的性心理

#### 第八章 学会学习——做学习的主人

#### 第九章 完善人生——塑造健康人格

#### 课后实训

#### 参考文献

<<青春期心理健康教育>>

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>