

<<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：9787303094868

10位ISBN编号：7303094865

出版时间：2008-9

出版时间：北京师范大学出版社

作者：伍新春，乔志宏 主编

页数：255

字数：292000

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>>

内容概要

《全国中等职业学校公共素质教育系列教材：心理健康教育（教师用书）》共分10个章节，主要对心理健康教育的基础知识作了介绍，具体内容包括心理健康教育的基本含义、中职心理健康教育课程的教学方法、提升个体的自我形象、情绪的特点与功能、人际交往的社会心理基础等。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<心理健康教育>>

书籍目录

第1单元 心理健康——人生幸福的基石

理论链接

- 一、什么是健康与心理健康
- 二、心理健康教育的基本含义
- 三、中职学生心理发展的特征
- 四、中职学生心理健康的标准
- 五、中职学生心理保健的自我调适方法
- 六、心理健康教育在中职教育中的意义
- 七、中职心理健康教育课程的教学方法

教学活动设计

主题1 心理健康的含义与标准

主题2 心理健康与个人的成长

第2单元 认识自我——人贵有自知之明

理论链接

- 一、自我意识的含义与结构
- 二、自我意识的发生与发展
- 三、中职学生自我意识的发展特点
- 四、中职学生自我意识的发展过程
- 五、自我认识的主要途径
- 六、提升个体的自我形象
- 七、促进个体的自我接纳

教学活动设计

主题1 真实生活中的我

主题2 他人眼中的我

主题3 到底我是谁

主题4 自尊自信让我行

第3单元 体验自我——我的情绪我做主

理论链接

- 一、情绪的内涵与结构
- 二、情绪的特点与功能
- 三、情绪的自我管理——ABC理论概述
- 四、消极情绪的调节
- 五、积极情绪的培养

教学活动设计

主题1 情绪大本营

主题2 情绪ABC

主题3 情绪呼叫转移

主题4 播撒心灵的阳光

第4单元 调控自我——搭建成长的阶梯

理论链接

- 一、自我同一性及其影响因素
- 二、理想自我与心理健康
- 三、理想自我的形成与建构
- 四、“追星”与理想自我的形成
- 五、自我教育的方法与途径

<<心理健康教育>>

六、意志品质及其培养

教学活动设计

主题1 理想我与现实我

主题2 星光灿烂照我行

主题3 我的未来我设计

主题4 克服困难向前进

第5单元 亲情与友情——人际交往的艺术

理论链接

一、人际交往的社会心理基础

二、中职学生人际关系的特点

三、人际关系的建立与发展历程

四、建立良好人际关系的原则与技巧

五、维护良好人际关系的基本技能

六、建设性处理人际交往中的冲突

教学活动设计

主题1 结交新友，发展知己

主题2 情感共分享

主题3 我明白你的感受

主题4 支持中见真情

主题5 当冲突来临时

第6单元 激扬的青春——异性关系的处理

理论链接

一、青春期的生理变化

二、青春期的心理变化

三、正视成长差异，适应成长变化

四、中职学生的性心理发展及表现

五、中职学生的爱情及其引导

六、中职学生异性交往的误区

教学活动设计

主题1 青春时节

主题2 爱情颜色

主题3 恋爱四季

主题4 爱的沼泽

第7单元 主动学习——学习兴趣与动机

理论链接

一、学习兴趣及培养

二、学习动机的结构与功能

三、学习动机与成败归因理论

四、积极归因训练与学习动机激发

五、学习动机与成就目标理论

教学活动设计

主题1 发现我的学习兴趣

主题2 保持我的学习动力

主题3 了解我的动机归因

主题4 确立我的成就目标

第8单元 学会学习——学习策略的运用

理论链接

<<心理健康教育>>

- 一、学会求知是人生发展的基础
- 二、学习策略及其作用
- 三、学习计划的制订
- 四、注意规律与注意力提高
- 五、记忆规律与记忆力提升
- 六、影响知识理解的因素
- 七、技能培养的目标和方法
- 八、在实践中学习

教学活动设计

主题1 计划伴我走向成功

主题2 轻轻松松学知识

主题3 掌握技能有高招

主题4 实践出真知

第9单元 坚实的脚步——职业生涯规划

理论链接

- 一、生涯角色与职业发展
- 二、中职学生的职业生涯规划
- 三、职业兴趣类型的探索
- 四、职业价值观及其探索
- 五、职业能力及其提升
- 六、职业世界及其了解

教学活动设计

主题1 我的生涯角色

主题2 探索职业自我

主题3 了解职业世界

主题4 提升职业能力

第10单元 多彩的生活——个人生活管理

理论链接

- 一、时间管理的理论与方法
- 二、个人的收支管理与理财
- 三、个人休闲活动及其管理

教学活动设计

主题1 学做时间的主人

主题2 管好自己的收支

主题3 健康休闲益处多

附录 中等职业学校学生心理健康教育指导纲要

参考文献

后记

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育(教师用书)》由北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社出版。

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>