

<<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：9787304040611

10位ISBN编号：7304040610

出版时间：2008-5

出版时间：熊素珍、包正桦 中央广播电视大学出版社 (2008-05出版)

作者：熊素珍，包正桦 编

页数：155

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

随着时代的发展和社会的进步，人们对人才的素质要求越来越高。

21世纪是数字化时代，是信息与生命科学的时代，是知识经济的时代。

面对机遇的增多、竞争的加剧，中等职业学校学生的心理健康问题，越来越成为现代人才教育中的一个重点。

心理素质是人才素质的一个重要组成部分。

所谓心理素质，既包括智力因素，也包括非智力因素。

社会主义现代化建设需要各级各类各层次人才。

提倡素质教育，丝毫不排斥英才教育，但非智力因素（如健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、崇高的理想、优良的性格和良好的习惯等智力之外对智力活动产生效应的心理因素）对智力活动有着明显的促进或阻碍作用。

智力因素和非智力因素的协调发展是人才成长的理想机制。

可以说，心理素质决定着人才的层次和水平。

在目前的职业学校中，心理健康问题不容忽视。

据调查，中职生中存在心理问题的约占总数的20%以上，具体表现在：个性偏差，厌学，逃学，离家出走，离校出走，网瘾、逆反心理严重，内心深处充满着矛盾和迷茫，等等。

因此，对中职生进行心理健康教育显得非常必要和重要。

中职生心理问题产生的主要原因有：（1）社会原因。

由于社会的复杂性，中职生长期受社会上一些不良因素的影响，社会上一些人对中职生存在偏见和歧视，使得中职生出现了许多逆反心理和逆反行为。

（2）家庭因素。

家庭教育对学生产生巨大的影响，有的家长文化素质较低，教育方法不当；有的家庭父母关系不和，孩子缺少温暖和爱，从而性格扭曲，有的家庭经济状况较差，这也会对学生心理产生影响。

（3）学生自身心理因素。

学生学习基础不扎实、学习方法不当、学习松散、动力不足等因素影响，不断地诱发学生心理问题的产生。

中共中央《关于进一步加强和改进学校工作的意见》中指出：“要通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强适应环境的能力。”

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

《全国中等职业教育规划教材：心理健康教育》通过大量的心理学理论、案例和测试，为广大的中职生介绍了常见的心理问题和解决方法，内容涉及学习、情绪、情感、家庭、交际等多方面，可为广大中职生提高自身心理素质提供切实的帮助。

## 书籍目录

第一章 概述第一节 心理健康的含义和标准一、人类对健康概念的认识变化二、中职生的心理健康现状研究三、心理健康的标准第二节 中职生的心理特点一、一年级学生的心理特点二、二年级学生的心理特点三、三年级学生的心理特点第三节 心理健康的意义一、心理健康是健康的一半二、只有实现心理健康,才能顺利地适应社会三、实现心理健康,才能做好本职工作第二章 自我第一节 自我意识的形成一、自我意识的含义二、自我意识的形成第二节 认识自我一、通过自我分析认识自我二、在与别人的比较中认识自我三、从别人的议论、态度中认识自我第三节 悦纳自我第四节 加强自我意识的修养一、树立远大的志向,使自我意识指向具有社会意义的远大目标二、学会调节情绪,保持良好心境三、节制自我的需求和欲望四、加强自我反省与监督,不断调整与完善自我五、加强社会实践的锻炼,增强承受挫折和克服困难的能力第三章 人格第一节 常见的人格障碍及矫正方法一、人格障碍的特征及分类二、人格障碍的矫正方法第二节 中职生的气质第三节 中职生的性格特征一、荣格的性格类型理论二、斯普兰格的性格类型理论第四章 学习第一节 学习动机一、中职生学习动机现状研究二、中职生的学习动机分类第二节 怎样集中注意力一、内因方面二、外因方面第三节 怎样加强记忆力一、记忆力减退的原因二、如何矫正记忆力的减退三、增强记忆力的方法第四节 大脑的开发利用一、脑子越用越活二、左右脑并用三、智力开发要注意对大脑的保护第五节 创新能力的培养一、创造性思维训练方法二、怎样培养创新能力第五章 情绪第一节 情绪对身心健康的影响一、情绪的分类二、情绪对人身心的影响第二节 战胜自卑与羞怯一、中职生自卑感产生的原因及表现特点二、如何克服自卑、害羞心理第三节 摆脱嫉妒与猜疑一、嫉妒心理对人的危害及其克服办法二、猜疑心理对人的危害及其克服办法第四节 克制愤怒的冲动一、怎样才能避免愤怒二、怎样避免愤怒情绪产生的不良行为第五节 不再为考试焦虑第六节 改变认知,改变情绪一、“绝对化”是跟自己过不去二、不要过分“概括化”三、没有那么多“糟透了的事”第七节 调节情绪一、调节情绪的方法二、把注意力转向好的方面第六章 交际第一节 人人需要朋友一、友谊可为中职生提供情感支持二、友谊可为中职生提供更多的交往和娱乐的机会三、友谊可为中职生双方提供参照榜样四、友谊可为中职生提供社会支持和可靠的同盟五、友谊可为中职生提供获得基本的社会技能的机会六、友谊可提高中职生的自尊第二节 培养良好的交际心理一、真诚二、信任三、克制与宽容四、自信与谦逊五、热情主动第三节 自觉遵循交往原则一、平等交往原则二、求同存异原则三、诚实守信原则四、适度交往原则第四节 克服自我中心一、以自我为中心的产生及危害二、如何克服自我中心第五节 讲究交往艺术,增强人际吸引一、做个会说话的人二、倾听的艺术三、拒绝别人的艺术四、赞美别人的艺术第六节 人际交往中的心理效应一、首因效应二、近因效应三、晕轮效应四、容貌效应五、相似效应六、互补效应七、刻板效应八、定式效应九、投射效应十、邻近效应第七章 情感第一节 可怜天下父母心一、两代人之间的关系探讨二、两代人之间“代沟”的消除第二节 与父母相处的技巧一、父母太爱面子怎么办二、面对父母无休止的唠叨怎么办三、父母不懂得尊重隐私怎么办第三节 奇妙的“异性效应”一、“异性效应”的重要作用二、正确利用“异性效应”促进自我发展第四节 男女同学应恪守的行为准则一、男同学应恪守的交往准则二、女同学应恪守的交往准则第五节 把握好友情与恋情的尺度第八章 择业第一节 择业的心理健康一、做好择业前的心理准备二、拥有健康的择业心理第二节 选择适合自己的职业一、能力对职业选择的影响二、兴趣对职业选择的影响三、气质对职业选择的影响四、性格对职业选择的影响五、动机对职业选择的影响第三节 展示最好的自己一、如何撰写求职信二、如何成功通过面试第四节 成为职业人的心理准备一、放眼未来二、正确适应角色转换

## 章节摘录

第一章 概述第一节 心理健康的含义和标准【案例聚焦】“大约从中职一年级后半学期开始，因为一些小事，我和父母的关系闹得特别僵。

也不知道为什么，我对他们的一些言行开始反感起来，觉得他们特俗。

有一次，我和母亲顶嘴后，她随手拿起一本书扔到我身上，我撒腿就跑。

那天，我逃课了。

我一个人漫无目的地来到朝阳公园，在一片草坪上，我边想心事，边用小刀划胳膊，一刀、又一刀...血慢慢地渗出来，我的泪也流下来。

后来，我在一篇日记里写到：‘举起刀的刹那，我的心在无声地呐喊！

小刀割在胳膊上，尖叫的却是我的心。

’真的，刀割在胳膊上，我不感到疼痛，相反，我觉得是一种释放后的快感。

从那次起，每当和父母吵架，我就会用小刀割自己的胳膊。

【案例聚焦】某中职女生，16岁，聪明、娇气、胆小、爱哭，对别人的议论很敏感，喜欢听夸奖的话，别人对她的态度稍有冷淡她就受不了。

平日生活孤单，没有朋友，常闷闷不乐。

这个中职生一向是在家庭呵护的环境中长大，她独立自主的意识尚未成熟，还保留着孩子般需要爱抚与温暖的习惯，所以换一个新环境就适应不了，常闷闷不乐。

【案例聚焦】为了给学生提供一处调节自我、舒缓压力的空间，某中职学校近日在学校里成立了一个名为“晴朗地带”的心理宣泄室，让同学们宣泄压抑，释放心情。

这里分为释心室、宁心室、启心室、畅心室、历心室五个部分，每个房间30平方米左右，里面分别装有沙袋、涂鸦板、绒布玩具、卡拉OK、咨询台等设施。

在这里，学生们可以通过击打沙袋、涂鸦、唱歌、听音乐、畅谈等方式消除心理压力，发泄不良情绪。

比如一块板上用红笔写着“昨天晚上我梦见他拉住了我的手”、“我的心情很烦”等诸如此类的话。

这是学生们在烦躁的时候留下的，这些被写了字的纸在他们离开后很快就会被销毁，完全不会影响别人。

谈到创办“晴朗地带”的初衷，学校的老师说：“根据调查，当前许多孩子都不同程度地存在有各种焦虑、烦躁的心理压抑表现。

我们创办这个平台，就是为了使学生掌握自我调节心理的知识，使他们以健康的心态投入到学习和生活中。

”人类对健康概念的认识是随着社会发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。

在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。

其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病、治病的医学科学应运而生。

## <<心理健康教育>>

### 编辑推荐

《心理健康教育》是熊素珍编写的，由中央广播电视大学出版社出版。

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>