

<<首都市民心理健康知识读本>>

图书基本信息

书名：<<首都市民心理健康知识读本>>

13位ISBN编号：9787304048105

10位ISBN编号：7304048107

出版时间：2010-3

出版时间：中央广播电视大学、北京广播电视大学、北京市民终身学习远程服务中心 中央广播电视大学出版社 (2010-03出版)

作者：道德市民心理健康知识读本编写组 编

页数：117

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>

<<首都市民心理健康知识读本>>

内容概要

随着我国社会经济的高速发展，人们的物质生活有了很大改善，同时也使更多的社会成员面临前所未有的竞争与压力。

来自家庭、职场、社会交往、个人成长等方面的问题导致了我们的恐惧、焦虑、抑郁等种种情绪障碍和心理问题。

由此造成的严重后果也越来越受到人们的关注和社会的重视。

联合国世界卫生组织（WHO）早在1989年就对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良?的社会适应能力，才算得上是真正的健康。

为普及心理健康知识，帮助首都市民更好地适应现代社会，提高生活质量，北京广播电视大学于2009年启动了首都市民的心理健康建设工程，首次针对一些常见的心理健康问题，组织专家学者进行了8个方面的专题讲座，分别由心理咨询师马健老师（第一、七章），北京师范大学心理学院刘翔平教授（第二章），北京师范大学辅仁应用心理中心心理咨询师张渝鸿老师（第三、五章），首都师范大学心理系刘兴华副教授（第四章），北京安定医院院长助理、抑郁症治疗中心副主任王刚大夫（第六章），北京?范大学心理学院郑日昌教授（第八章）讲授。

这些讲座的音视频内容通过北京市学习型城市网站对全社会开放，为首都乃至全国提供心理健康方面的教育服务，同时开展面向首都市民的心理咨询服务。

<<首都市民心理健康知识读本>>

书籍目录

第一章 亲子沟通第一讲 营造家庭环境第二讲 表扬与批评第三讲 青春期教育第二章 克服学习障碍第一讲 认识学习障碍第二讲 克服书写和阅读障碍第三讲 克服注意力障碍第三章 请理解我第一讲 理解从沟通开始第二讲 倾听孩子的心声第三讲 给孩子自由发展的空间第四章 克服恐惧第一讲 认识恐惧第二讲 社交恐惧第三讲 克服恐惧第五章 战胜焦虑第一讲 认识焦虑第二讲 考试焦虑第三讲 职场焦虑第六章 走出抑郁第一讲 了解抑郁症第二讲 抑郁症的预防与诊断第三讲 抑郁症的治疗第七章 爱情与婚姻第一讲 认识自我洞悉他人第二讲 与婚姻有关的事第三讲 经营婚姻第八章 老年心理健康第一讲 老年人的身心特点第二讲 离退休后的心理调适第三讲 处理好家庭关系

章节摘录

版权页：第一讲营造家庭环境一、亲子教育一提家庭教育，我们就知道是家庭中的长者对孩子的单向教育，父母是家长，具有威严、不可侵犯的地位。

而亲子教育（也有称为亲职教育）给人的感觉则亲切、温和得多，它强调父母、孩子在平等的情感沟通的基础上双方互动，而且亲子教育涵盖了父母教育和子女教育两个方面。

它是通过对父母的培训和提升而达到的对亲子关系的调适，从而更好地促进儿童身心健康、和谐的发展。

当代年轻的父母们，在成为父母之前并没有接受过如何教养子女的专业训练。

现阶段家庭教育中普遍存在的重婴幼儿智力开发，轻个性、情感和良好习惯的培养；对孩子过多限制、过度保护导致许多孩子自理能力差，自主性差；因为都是独生子女，导致婴幼儿缺乏一起交流玩耍的伙伴；有些家庭隔代抚养或请保姆照管孩子，导致家庭亲子关系生疏等等，所有这些问题都与父母的教养素质有关系，所以现在许多教育工作者提出，儿童教育的重心应由儿童本身移向与儿童成长密切相关的关键人身上。

因此，要培养健全的儿童，首先父母就应转变教育观念，提高教育能力，并掌握有效的教育方法。

亲子教育一般是从孩子刚出生一直到高中时期，但对于家长的要求则是从孩子出生前就开始了。

在孩子出生之前，家长们需要考虑最佳生育年龄的问题。

根据男性的生殖生物钟规律，男人当爸爸最佳时间是30~35岁。

法国的歌洛兹教授，调查了法国2000名军人，发现那些在父亲30~35岁年龄段出生的孩子，在智力测验中所获得的分数最高。

他的结论是：30~35岁的男子，其精子有最强大的生命力，最宜生育。

女子最佳生育年龄为25~34岁，过早生育不仅女子本身未发育完善，对胎儿不利，而且孕妇并发症多，如高血压、癫痫等，胎儿畸形发生率比较高。

怀孕前要做孕前体检，健康的身体是怀孕生育的基本保证。

因此，准备怀孕前应先到医院进行一次体格检查，尤其是婚后数年才准备要孩子的夫妇，可能在数年前进行过婚前检查，孕前做一次检查是很有必要的。

另外还要注意孕前加强营养，克服偏食挑食的不良习惯，全面汲取各种食物的营养，保持营养均衡，男女双方都要戒烟戒酒等等。

二、注意沟通方式孩子出生后，正常情况下最先接触的就是父母了。

从孩子出生那一刻起，家长就要和孩子沟通了。

首先，父母要为宝宝做出正确的榜样。

宝宝学习发音的主要途径是模仿大人，父母发音清楚、正确，是宝宝学习正确发音的前提。

宝宝咿呀学语时，就开始跟父母学习发音了。

父母在宝宝身边发出的“呜”、“啊”等哄逗之声，以及哼唱的催眠歌谣，都是说给宝宝听的，都是在训练宝宝的听觉。

宝宝稍大之后，就会学着父母发某些音节。

父母的语音对宝宝学习发音影响最早，作用也是最大的。

因此，要教宝宝正确地发音，父母必须先做到自己能正确地发音。

<<首都市民心理健康知识读本>>

编辑推荐

《首都市民心理健康知识读本》是由中央广播电视大学出版社出版的。

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>