

<<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：9787504356574

10位ISBN编号：7504356573

出版时间：2008-7

出版时间：杨金莲 中国广播电视出版社 (2008-07出版)

作者：杨金莲 编

页数：211

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

何为健康？

世界卫生组织将健康定义为：“健康不仅是没有躯体的缺陷，还要有尧整的生理、心理状态及社会适应能力。

”这无疑表明，人不仅要重视生理健康，而且要重视心理健康。

在现代各年龄阶段的人群中，有30%的人存在不同程度的心理问题、心理障碍、人格缺陷或习惯性不良行为。

心理健康是一个发展的、相对的概念，人的一生从出生到死亡都处于不同阶段的心理发展中，任何人不可能在心理上完全健康。

人们在日常生活中在不同阶段、不同层面，在遇到不同的问题事件时，就像时常患感冒一样，存在或多或少或轻或重的心理困惑，也有可能出现心理问题或心理障碍。

因此，任何人都需要讲究心理卫生保健，接受心理健康教育，享受心理咨询与治疗。

对职教学生进行健康教育是现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。

该教材依据职教学生的身心特点和课堂教学特点，理论性与实践性相结合，知识性和趣味性相结合，本着寓教于乐的原则，使心理学比较自然地走向学生的生活领域，走向他们的内心世界，使他们正确认识自我，悦纳自我，开发自我，愉快学习，快乐生活。

本书由杨金莲主编，由张立山、高洪江、李文平与卢续英担任副主编。

具体分工如下：第一章、第二章由杨金莲编写；第三章由孙赞兰编写；第四章由范轶编写；第五章、第六章、第七章由杨秀荣编写；第八章由奚明编写；第九章、第十章由邵俊惠编写；第十一章、第十二章由杜秀琴编写。

本书可作为各类职业学校的公共课教材和青少年朋友的自学读本，也可作为家长进行家庭教育的指导用书，并可作为研究青年心理健康知识的参考书。

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

《心理健康教育》共十二章，分别是心理健康概述，认识自我、悦纳自我，情绪及其调节，个性培养，职教学生的人际交往，职教学生的学习心理，职教学生挫折应对与意志力的培养，职教学生的网络心理与心理健康，职教学生的性心理健康，职教学生择业心理，职教学生常见心理问题的防治及心理咨询概述。

《心理健康教育》注重结合实例，从案例入手帮助学生了解自己、分析自己，并附以趣味测验、心理量表等。全书语言通俗易懂，紧密结合生活实际，突出职业教育特色，是一本指导性、操作性、针对性很强的学生用书，也可供学生家长、学校心理教育工作者参考。

## &lt;&lt;心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理健康概述第一节 心理健康的含义及职教学生心理健康的标准第二节 影响职教学生心理健康的因素第三节 职教学生心理状况, 思考题第二章 认识自我悦纳自我第一节 认识自我第二节 远离自卑第三节 培养自信思考题第三章 情绪及其调节第一节 情绪概述第二节 职教学生常见的情绪困扰及调适第三节 勇敢面对挫折第四节 正确对待考试焦虑思考题第四章 个性培养第一节 个性概述第二节 了解自己的气质第三节 塑造良好的性格第四节 个性发展中存在的问题及其矫正思考题第五章 职教学生的人际交往第一节 人际交往和人际关系第二节 拥有健康的交往第三节 职教学生与教师的交往第四节 职教学生与父母的交往思考题第六章 职教学生的学习心理第一节 养成良好的学习习惯第二节 学习方法指导第三节 职教学生学习兴趣和能力的培养思考题第七章 职教学生挫折应对与意志力的培养第一节 职教学生常见的挫折及对心理的影响第二节 职教学生受挫后的行为第三节 职教学生意志力与挫折承受力的培养思考题第八章 职教学生的网络心理与心理健康第一节 网络心理概述第二节 职教学生常见的网络心理问题第三节 职教学生网络心理素质的培养思考题第九章 职教学生的性心理健康第一节 性心理的发展及其特征第二节 职教学生常见的性困扰及其调适第三节 区分友谊和爱情思考题第十章 职教学生择业心理第一节 职教学生的择业心理第二节 择业的心理障碍与调适思考题第十一章 职教学生常见心理问题的防治第一节 心理障碍概述第二节 职教学生常见的心理障碍及调适第三节 职教学生心理健康的培养思考题第十二章 心理咨询概述第一节 心理咨询概述第二节 心理咨询的内容和方式第三节 心理咨询的基本原则第四节 心理咨询理论及方法思考题参考文献

章节摘录

你清楚了解自己吗？

你真正认识自己吗？

假如有人问你：“你是谁？

”你将如何回答？

除了你能说出自己的姓名外，你还能说些什么？

也许你不以为然，这世界上有谁会不认识自己呢？

其实，“认识自己”不是简单的问题，有许多人活了一辈子，也没有真正了解自己。

“认识自我”是心理学研究的重要内容。

心理健康最重要的一个标准是对自我的接受和认可，有正确的自我认识 and 健康的自我形象。

正确认识自我是进一步发展自我和超越自我的前提和基础，是塑造健康人格的第一步。

认识自我包括认识自己的生理状况、心理特征，以及自己与他人的关系。

一、爱自己的身体职教学生正处于青春期这个自我意识强烈的敏感阶段。

迫切地寻找自我，确立自我，进而确立自我在别人跟中的形象。

外貌对职教学生具有很大影响，它不仅是自我形象的直观表现，而且直接影响到青少年的自我接纳、自尊、自信和心理健康。

职教阶段是一个非常容易产生挫折感的人生阶段，或许因为学习，或许因为交际，或许因为不接受自己的外貌。

正确认识和对待自己的外貌，有助于形成积极的自我概念，从而有助于自身的心理健康。

正视自己的身体，而且，即使你不满意自己的高矮胖瘦，不满意身体某些部位的样子，无论如何要接受。

不要因为自己的长相不像杂志、广告牌或电影、电视上的帅男、俊女，就觉得自卑或羞涩。

大多数人都不是那种样子，拿那个标准衡量自己，只会自寻烦恼。

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育》：21世纪职业技术教育规划教材

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>