

<<心理健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787504564832

10位ISBN编号：7504564834

出版时间：2007-7

出版时间：中国劳动

作者：本社

页数：110

字数：150000

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>

## <<心理健康教育读本>>

### 前言

心理健康教育既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的基本素质要求的需要。

早在1999年6月，中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中就明确要求各级各类学校，必须“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志”，以增强学生适应社会生活的能力。

中等职业技术学校学生正处于身心发展的敏感时期，在学习、生活、人际交往和自我意识等方面常常会遇到各种各样的心理问题。

如烦闷、焦虑、自卑等。

这些问题如不能及时解决，不但影响他们的学习和生活，严重的还会造成行为障碍或人格缺陷，并最终影响他们未来的职业适应和人生发展。

因此，我们不仅要营造一个有利于他们健康成长的和谐宽松的学习、生活环境，还应该帮助他们掌握认识自我、调控自我、发展自我的基本方法和基本能力。

因此，我们根据当前职业教育的发展和中职学生的基本情况，对《心理健康教育读本》进行了修订。

在修订过程中，力求使本书体现以下三个特点：第一，遵循心理健康教育的基本规律。

本书以中等职业技术学校学生为对象，以他们的认知水平和心理特征为背景，从介绍什么是心理健康、什么是心理咨询开始，让学生不但感到开卷有益而且感到开卷有趣；然后从如何认识自己、如何快乐学习，到如何驾驭情绪、如何健全人格、如何战胜挫折，由外而内，由知而行，循序渐进；最后以敏感的性心理健康收尾，着重谈“青春期性的自我保护”问题。

这样编排，使学生能带着自己的日常心理问题，在阅读中了解相关的心理保健知识和方法，从中接受教育、得到启发、调适自我。

第二，淡化学理性，强调可读性。

心理问题是普遍存在的，是每个人都可以体验而且难以逃避的。

但心理学对绝大多数人来说，是生疏、抽象且极其深奥的。

本书编写充分考虑到学校教师和学生的实际状况，在介绍相关心理学知识、原理时，尽量淡化其学理性：一方面将学生必须理解、不能回避的一些概念做了通俗化处理，另一方面侧重用理论来分析实际问题，在问题的解析中渗透心理学的基本原理。

这样既降低了学生阅读的难度，又增强了学生阅读的兴趣。

## <<心理健康教育读本>>

### 内容概要

本书为第二版，是全国中等职业技术学校教材，在修订过程中，力求使本书体现以下三个特点：第一，遵循心理健康教育的基本规律。

第二，淡化学理性，强调可读性。

第三，在心理问题的自我诊断和自我调整方面做了一些有益的尝试。

本书在各个章节均设计了“试一试”“探究与体验”等实践性栏目，帮助学生运用相关知识进行自我心理体验、自我心理诊断，甚至做一些简单的自我心理调整，力求使这本普及性教材能成为学生自我心理辅导的实用手册。

<<心理健康教育读本>>

书籍目录

第一课 心理健康 第一节 什么是心理健康 第二节 做一个心理健康的人  
第二课 自我意识 第一节 什么是自我意识 第二节 自我意识偏差 第三节 培养完善的自我意识  
第三课 快乐学习 第一节 学习的心理与能力 第二节 常见的学习问题与对策  
第四课 驾驭情绪 第一节 认识自己的情绪 第二节 走出不良情绪的泥淖  
第五课 健全人格 第一节 认识人格 第二节 塑造健康人格 第三节 克服人格障碍  
第六课 战胜挫折 第一节 人生处处有挫折 第二节 当挫折发生后 第三节 挑战挫折的心理策略  
第七课 性的旋涡 第一节 性的意识 第二节 青春期性的自我保护

章节摘录

二 独立与逆反独立意识是一个人自我意识发展到一定阶段最显著的标志之一，这个阶段就是青春期。但有些人在摆脱依赖、走向独立的过程中，有时会矫枉过正，表现出过分的独立倾向。他们往往片面地把独立理解成"凡事自己来"，"走自己的路，让别人去说吧"。表现在生活中，就是拒绝别人的意见或帮助。其实，独立并不意味着独来独往、我行我素，而是指一个人在感情上、行为上能对自己承担责任。真正成熟的人，其"独立"的内涵是自己缜密的思考和周密的行动，但决不排除接受他人的指导和帮助，必要的时候甚至还会主动寻求外界的指导 and 帮助。逆反心理是指人们彼此之间为了维护自尊而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。古希腊有一个神话。宙斯给一个名叫潘多拉的女孩一个盒子，盒子里装着人类的全部罪恶。和其他孩子一样，潘多拉也是好奇的，加上宙斯给他盒子时告诉她绝对不要打开。正因为这样，潘多拉更想看盒子里的东西。她打开了盒子，结果里面所有的罪恶都跑到了人间。生活中，我们经常看见这样的现象：老师严肃地告诫同学们，某部电影或某本小说不宜观看或阅读。结果，往往大多数同学采取了与告诫相反的态度，甚至某些平时不热衷于看电影、看小说的同学，也会因好奇而偷偷去看。

## <<心理健康教育读本>>

### 编辑推荐

《心理健康教育读本(第2版)》编写充分考虑到学校教师和学生的实际状况，在介绍相关心理学知识、原理时，尽量淡化其学理性：一方面将学生必须理解、不能回避的一些概念做了通俗化处理，另一方面侧重用理论来分析实际问题，在问题的解析中渗透心理学的基本原理。

<<心理健康教育读本>>

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>