

<<青少年心理健康>>

图书基本信息

书名：<<青少年心理健康>>

13位ISBN编号：9787509134603

10位ISBN编号：7509134609

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医

作者：刘大川 编

页数：91

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>

## &lt;&lt;青少年心理健康&gt;&gt;

## 前言

21世纪,竞争加剧,文化多元,青少年心理健康问题日益突出。

在我国职业教育现代化变革的进程中,学生的心理健康教育正引起人们的普遍关注和重视。

《中等职业学校德育大纲》在总则中,明确规定了应对学生进行思想、政治、道德、法律和心理健康的教育。

心理健康教育成为了职业院校学生必修的课程之一。

本书针对青春期、青年前期学生的心理特点,以现代的健康心理学知识为指导,结合现代教育的教学理论和技术,依据教育部颁布的德育大纲和《职业技术学校心理健康工作指导纲要》,组织了具有丰富的心理学教学经验和从事学生心理健康教育及心理辅导老师编写了本书,供中等职业教育使用。

本书具有以下6个特点:一是内容通俗易懂,既适应于课堂教学,也适用于学生阅读,本书对各部分内容设置了“重点提示”,以便学生更便捷地把握要点。

二是内容与其他学科充分整合,与其他课程中的心理学、沟通学和精神科等教学内容极少重复,可以作为各专业的心理学、沟通学和精神科护理等内容的补充。

三是教学活动丰富多样,每一节内容都安排了大量的教学活动,如案例分析、心理测验、角色扮演、小组讨论、团体活动、心理分析等,使学生能够充分参与教学,不仅可以提高学习兴趣,而且能够加深对内容的理解。

四是针对性强,从心理发展上看,本书主要针对的是年龄从15、16岁至18、19岁这个阶段的学生;从教学内容上看,针对中职学生普遍存在的心理问题,如学习心理、人际交往、自我意识、性心理、恋爱心理和职业生涯规划等内容。

五是讲求实用性,本书并不深入探讨心理健康的理论,而是注重了解心理问题的表现及处理方法。

六是注意时代性,本文在分析和解决心理问题时,主要采用的是人本主义、认知心理学、存在主义等现代心理学的观点。

本书充分考虑了与其他课程内容的交叉重叠问题,如中职学生有职业生涯规划课程,所以本书的“职业生涯规划与择业心理”部分仅安排2学时,且仅从内职业生涯方面探讨,即强调职业生涯的心理调节部分,在“建立良好的人际关系”部分,由于考虑到与人际沟通课程交叉的问题,把着重点放在人际关系的心理适应方面,而较少涉及处理人际关系的技巧;在“认知心理障碍”部分,考虑到与精神科护理交叉的问题,把着重点放在区别正常与异常心理,心理障碍的预防及端正对心理咨询的认识,有心理障碍或精神疾病时应当怎样处理。

即使非护理专业,这部分知识亦已够用。

## &lt;&lt;青少年心理健康&gt;&gt;

## 内容概要

21世纪,竞争加剧,文化多元,青少年心理健康问题日益突出。在我国职业教育现代化变革的进程中,学生的心理健康教育正引起人们的普遍关注和重视。《中等职业学校德育大纲》在总则中,明确规定了应对学生进行思想、政治、道德、法律和心理健康的教育。

心理健康教育成为了职业院校学生必修的课程之一。

《青少年心理健康》针对青春期、青年前期学生的心理特点,以现代的健康心理学知识为指导,结合现代教育的教学理论和技术,依据教育部颁布的德育大纲和《职业技术学校心理健康工作指导纲要》,组织了具有丰富的心理学教学经验和从事学生心理健康教育及心理辅导老师编写了《青少年心理健康》,供中等职业教育使用。

《青少年心理健康》具有以下6个特点:一是内容通俗易懂,既适应于课堂教学,也适用于学生阅读,《青少年心理健康》对各部分内容设置了“重点提示”,以便学生更便捷地把握要点。二是内容与其他学科充分整合,与其他课程中的心理学、沟通学和精神科等教学内容极少重复,可以作为各专业的心理学、沟通学和精神科护理等内容的补充。三是教学活动丰富多样,每一节内容都安排了大量的教学活动,如案例分析、心理测验、角色扮演、小组讨论、团体活动、心理分析等,使学生能够充分参与教学,不仅可以提高学习兴趣,而且能够加深对内容的理解。四是针对性强,从心理发展上看,《青少年心理健康》主要针对的是年龄从15、16岁至18、19岁这个阶段的学生;从教学内容上看,针对中职学生普遍存在的心理问题,如学习心理、人际交往、自我意识、性心理、恋爱心理和职业生涯规划等内容。五是讲求实用性,《青少年心理健康》并不深入探讨心理健康的理论,而是注重了解心理问题的表现及处理方法。六是注意时代性,本文在分析和解决心理问题时,主要采用的是人本主义、认知心理学、存在主义等现代心理学的观点。

《青少年心理健康》充分考虑了与其他课程内容的交叉重叠问题,如中职学生有职业生涯规划课程,所以《青少年心理健康》的“职业生涯规划与择业心理”部分仅安排2学时,且仅从内职业生涯方面探讨,即强调职业生涯的心理调节部分,在“建立良好的人际关系”部分,由于考虑到与人际沟通课程交叉的问题,把着重点放在人际关系的心理适应方面,而较少涉及处理人际关系的技巧;在“认知心理障碍”部分,考虑到与精神科护理交叉的问题,把着重点放在区别正常与异常心理,心理障碍的预防及端正对心理咨询的认识,有心理障碍或精神疾病时应当怎样处理。即使非护理专业,这部分知识亦已够用。

## &lt;&lt;青少年心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 心理健康概述第一节 心理健康的标准与评价一、心理健康的标准二、心理健康的评价方法第二节 青少年心理发展一、青少年心理发展的特征二、青少年心理发展的矛盾性第2章 自我意识与健康第一节 自我意识的概述一、自我意识的概念与结构二、自我意识的形成、发展和影响三、青少年自我意识的一般特点第二节 青少年自我意识发展的常见问题一、自我意识矛盾二、自我观察不全面三、自我评价不恰当第三节 培养健全的自我意识一、悦纳自我二、完善自我三、超越自我第3章 提高学习能力第一节 提高学习效率一、影响学习效率的因素二、提高学习效率第二节 克服学习障碍一、学习障碍的类型和原因二、克服学习障碍的对策第4章 建立良好的人际关系第一节 人际关系概述一、人际关系的含义二、人际关系的形态三、良好人际关系的作用四、青少年学生人际关系的特点第二节 改善人际关系的原则与方法一、影响人际关系的因素二、人际关系的原则三、改善人际关系的方法四、处理人际冲突第5章 如何看待性心理与恋爱问题第一节 性心理与性心理健康一、青少年性心理发展二、性别角色与健康三、青少年性心理问题第二节 恋爱问题及对策一、区别喜欢与爱情二、正确处理失恋三、培养健康的“性态度”第6章 认识心理障碍第一节 青少年常见的心理疾病一、心理正常与异常的区别二、青少年常见的心理问题第二节 心理疾病的预防与治疗一、心理疾病的预防二、借助心理咨询三、配合心理治疗要做的准备四、对心理咨询与治疗的常见误解第7章 情绪的调节与控制第一节 情绪与健康一、情绪正常与异常二、正常情绪促进健康三、异常情绪损害健康第二节 调节情绪的方法一、调节情绪的一般方法二、战胜自卑三、克服焦虑四、摆脱抑郁五、克制愤怒第三节 情绪控制能力训练一、超觉静默疗法二、呼吸调节法三、本森松弛疗法四、实用健脑操第8章 网络心理问题与对策第一节 网络心理问题的表现与成因一、网络心理问题的表现二、网络心理问题的成因第二节 克服网络心理问题的对策一、网络成瘾概述二、克服网络成瘾的对策第9章 职业生涯规划与择业心理第一节 职业生涯规划的含义与方法一、职业生涯规划的含义二、个人职业生涯规划的步骤第二节 就业与择业心理问题一、就业与择业心理问题二、就业与择业心理问题的应对附录A 中学生心理健康量表附录B 霍兰德职业人格能力测验参考文献

## <<青少年心理健康>>

### 章节摘录

(二) 情绪的稳定与协调能够经常保持轻松、愉快、稳定、协调的情绪。

出现紧张、焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪时，能发挥情绪的协调能力，尽快克服消极情绪的影响。

(三) 较好的社会适应性心理健康的青少年善于发现和利用环境中积极的方面，能回避和处理环境中的不利方面，较快地适应环境变化。

在各种环境中，如学习环境和生活环境、自然环境及人际环境中，或在突然发生意外变化和身处恶劣环境中，都能随机应变，较快地顺应环境并保持心理平衡。

(四) 和谐的人际关系心理健康的青少年能够与父母、老师和同龄人建立平等、互助、和睦相处的关系。

在人际交往过程中感到自然和愉悦。

心理不健康的青少年，可能会因为具有孤僻、敌意、敏感、过度警觉、自我为中心、妒忌、自私等不合群的个性，使人际关系不协调，经常与周围的人发生冲突。

(五) 反应适度人的行为反应存在差异，有的反应敏捷，有的反应迟缓。

这种差异有一定的限度，超过一定的限度就属于不健康。

对事物的反应强度应该根据事物作用的大小而定，一般来说，反应异常敏感和异常迟钝是不健康的表现。

若对事物一概不反应，对重大刺激反应微弱，甚至无动于衷或对任何事物都反应强烈，对小事大惊小怪、心惊肉跳，稍有意外就惶惶不可终日，偶然遇到挫折就无法承受，都是心理异常的表现。

(六) 心理年龄符合实际年龄心理健康的青少年具有与其实际年龄相符合的心理、行为特征，并形成与年龄阶段相适应的心理、行为模式。

如果心理、行为严重偏离相应的年龄段特征，可能存在心理发育问题。

表现为发展严重滞后或早熟，都是心理不健康的表现。

(七) 热爱学习和善长学习心理健康的青少年有强烈的好奇心和求知欲，有较广泛的、健康的兴趣和爱好，不仅对学习科学文化知识和专业知识感兴趣，有较强的学习能力，还能够关心时事，善于从生活、文体活动、人际交往等日常活动中总结经验，使个人能够全面发展，不断进步。

<<青少年心理健康>>

编辑推荐

《青少年心理健康》：全国中等卫生职业教育规划教材

<<青少年心理健康>>

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>