

<<心理健康教育与自信训练>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育与自信训练>>

13位ISBN编号：9787533739041

10位ISBN编号：7533739043

出版时间：2007-9

出版时间：安徽科学技术出版社

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>

## <<心理健康教育与自信训练>>

### 前言

为了全面贯彻落实国家《职业指导教学训练大纲》要求，针对职业教育的培养目标，我们编写了本套教材。

本套教材包括4本：《心理健康教育与自信训练》《就业政策指导与自律训练》《企业文化与就业技能训练》《创业技能基础指导与强化训练》。

在教材的设计方面，充分体现了职业指导三年不断线的思想。

将职业指导分为四大模块，17个子模块，分别在4个学期组织教学。

第一学期是《心理健康教育与自信训练》，第二学期是《就业政策指导与自律训练》，第三学期是《企业文化与就业技能训练》，第四学期是《创业技能基础指导与强化训练》。

各模块相互联系，又相对独立，便于教学。

与此同时，授课教师应把时事政治、思想品德操行训练融入职业指导的全过程。

第四学期，教师应针对即将离校到实际岗位学习的学生进行职业能力综合测评和强化训练（分笔试、口试和行为表现三部分）。

本套教材最大的特点是以“案例教学”和“实践活动”为主，融知识、案例、规则和建议于一体，力求最大限度地帮助学生就业，促进其职业发展，努力做到重体验、重实践、重实效。

本套教材由潘新担任主编。

《心理健康教育与自信训练》由黄晓莲等参与编写，《就业政策指导与自律训练》由赵先洁、张银星等参与编写，《企业文化与就业技能训练》由刘美玲、谢红梅等参与编写。

赵建平、吴丁良分别担任主审。

本套书在编写过程中，参考了大量书籍，查阅了大量资料，在此大力感谢文献作者。

由于时间仓促，加之编者水平有限，书中难免存在诸多不妥之处，恳请广大师生提出宝贵意见。以便再版修订。

## <<心理健康教育与自信训练>>

### 内容概要

《心理健康教育与自信训练》的教学目标是使学生了解心理健康的标准,以及在学习、生活、交友、青春期成长和就业等方面常见的心理问题及解决方法,提高学生的心理素质,培养学生的自信心、受挫能力以及岗位适应能力。

## <<心理健康教育与自信训练>>

### 书籍目录

模块一 走进心理健康教育一、心理健康教育的目的二、心理健康的概念三、心理健康的标准四、心理问题的自我调适方法思考与练习模块二 影响心理健康的因素一、本体因素二、诱发因素思考与练习附一：让孩子对自己的过失负责附二：让孩子适当冒险，培养勇敢精神模块三 学业上的我一、学业上的自我剖析二、学习动机的自我激发三、学习方法的自我养成四、大脑功能的调适五、生理与心理疲劳的调适思考与练习模块四 家庭中的我一、面对与父母的冲突二、面对父母的过分期望与保护三、面对父母的忽视四、学会与父母沟通五、我对家庭的责任思考与练习模块五 班级中的我一、积极面对老师的批评二、学会与同伴更好地交往三、抵制不良社会交往四、如何面对竞争五、嫉妨心理调节思考与练习模块六 情感上的一、认识早恋二、遭遇早来的“爱”三、如何处理情感问题四、摆脱虚幻的相思网五、性心理的自我调节思考与练习模块七 求职时的一、就业与升学的选择二、求职的心理准备思考与练习附：[小测试]你的职业兴趣是什么？

模块八 自信训练一、认识自我二、气质与性格的关系三、自立、自信、自尊、自强四、自信者的特征、自信心的培养五、自信训练六、实现自我七、坚持锻炼、强身健体思考与练习模块九 心理健康的我一、战胜自卑二、走出郁闷三、勇敢面对挫折思考与练习参考文献

## <<心理健康教育与自信训练>>

### 章节摘录

插图：5.合理宣泄法合理宣泄就是利用或创造某种条件、情境，以合理的方式把压抑的情绪倾诉和表达出来，以减轻或消除心理压力，稳定思想情绪。

宣泄是一种释放，宣泄的过程也是人们进行心理的自我调整过程。

军营是一个特殊的环境，由于多种因素使然，其中的人心理压力往往比较大，有的人时常会出现一些消极情绪，对他们的合理宣泄甚至牢骚，应予以正确的认识和充分的理解。

不能认为说了几句不中听的话就是冒犯，不能把抹眼泪与意志薄弱划等号。

既要注意采取合理的方式使消极情绪得以排解，又要教育大家自觉遵守条令条例和部队的规定，不影响部队正常的训练、工作秩序。

宣泄的方式主要有以下几种： 倾诉。

心里有什么问题和积怨，可以对他人尽情地倾诉出来。

倾诉对象一般是最亲近、最信赖、最理解自己的人，否则就不能无所顾忌地畅所欲言。

在倾诉的过程中，可能因情绪激动、过度悲伤等因素，说话唠唠叨叨，词不达意，说过头话，甚至发牢骚，对此要给予理解、同情和安慰，并适时予以正确引导。

书写。

用写信、写文作诗或写日记等方式，使那些因各种原因而不能直接对人表露的情绪得到排解。

运动。

有了消极情绪，闷坐在房子里可能“剪不断、理还乱”，到室外去打打球、跑跑步或爬爬山，呼吸一下新鲜空气，让怒气和痛苦随汗水一起流淌掉，心情就会开朗起来。

6.身心放松法（1）一般身心放松法。

常用的身体放松的方法有做操、散步、游泳、洗热水澡；常用的精神放松的方法有听音乐、看漫画、静坐等。

哪些人需要放松，何时需要放松，可以通过观察身体和精神状态来确定。

从身体方面，可以观察饮食是否正常，睡眠是否充足，有无适当运动等；从人精神方面，可以观察处事是否镇定，是否容易分心，是否心平气和等。

<<心理健康教育与自信训练>>

编辑推荐

《心理健康教育与自信训练》：职业教育基础课系列教材

<<心理健康教育与自信训练>>

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>