

<<中职生心理健康指南>>

图书基本信息

书名：<<中职生心理健康指南>>

13位ISBN编号：9787040360509

10位ISBN编号：7040360500

出版时间：2012-8

出版时间：柏家渭、白荔璟 高等教育出版社 (2012-08出版)

作者：柏家渭，白荔璟 编

页数：151

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>

## <<中职生心理健康指南>>

### 内容概要

《中职生心理健康指南》是以“学生为本、体系创新、内容实用、表述亲切、选材合情、编排合理、拓展有度”为特点的教学用书。

《中职生心理健康指南》由“新天地 新生活”、“花样年华”、“浪漫人生路”三篇组成。内容编排遵行理论性与实践性结合、科学性与可读性结合、使用性与实效性结合、现实性与长远性结合、够用性与延展性结合的原则。

《中职生心理健康指南》注重教学与生活相联系，关注学生心理的自我完善和学生内心体验的快乐，做到教学活动过程中浅入深、教、学、做三位一体，适合中等职业学校教师和学生使用。

<<中职生心理健康指南>>

书籍目录

第一篇新天地 新生活 第一章新天地 第二章悦纳真自我 第一节认识自己 第二节接受自己 第三节悦纳自我 第三章斗室天涯人 第四章悠悠师生情 第五章一时间管理 第二篇花样年华 第一章酸涩青苹果 第一节青春密码 第二节转角遇到爱 第三节如果爱，请成熟 第二章感恩父母 第三章阴晴圆缺 第一节喜怒哀乐总是情——认识情绪 第二节我的情绪我做主——学会控制情绪 第四章发现美的眼睛 第一节美无处不在 第二节适宜为美 第五章快乐学习 第一节我们为何而学 第二节培养学习兴趣 第三节学习是自身的需要 第三篇漫漫人生路 第一章我的未来不是梦 第二章外面的世界更精彩 第三章愉悦工作 后记

章节摘录

版权页：插图：点亮心灯 自卑是一个人对自我的消极认识和评价，对自己的能力估计过低，看不到自己的长处或优势，总认为自己不能或不会。

自卑常常以一种消极防御的形式表现出来，如嫉妒、猜疑、羞怯、孤僻、迁怒、自欺欺人、焦虑紧张等，它会使人变得十分敏感，经不起任何刺激。

一、自卑是怎样形成的 自卑形成的原因主要是三个方面：一是缺乏成功的体验；二是缺乏客观的期望和评价；三是自我评价的偏颇。

缺乏成功体验是自卑形成的主要因素，一个人的成功经验越多，他的期望值就越高，自信心也就越强。

反之，一个人几次努力都失败了，他就会怀疑自己的能力，在挫折中只盯住眼前的得失难以自拔，产生自卑感。

形成自卑的第二个因素是缺乏客观的期望和评价。

尤其是父母、老师对我们的期望很高，如果我们达不到要求，就会使父母对我们失去信心，长此以往导致我们产生自卑感。

另外，由于生活的差异性也会导致心理失衡而产生自卑，比如有的女孩认为别人貌美如花而引发自己内心的苦闷自卑；有的人因出身贫寒而自卑；有的人因身体残疾而陷入自卑无法自拔。

自我评价的偏颇是导致自卑形成的第三个重要因素。

有的人过分夸大了自己的缺陷，总拿自己的短处与别人的长处相比，不能冷静分析自己所受挫折的原因，不能正确对待自己的过失，其结果总是自怨自艾、失去自信，产生了自卑感。

根据心理学家分析，自卑感过重会导致人丧失信心，失去生活的勇气和力量，甚至会发展到拒绝自我、否定自我，踏上轻生之路。

同时，自卑过重还会对别人的批评与拒绝产生过度敏感，处处防范、时时抵御他人的攻击，震惊全国的马加爵事件的起因正是如此。

二、我们没有理由自卑 我们说自卑是一种自认为不如人的感觉，这就意味着它是一种“自我认知”的感觉，这种感觉往往是我们拿自己的短处与别人的长处相比较而产生的。

事实上，每一个人从某个特定的方面来看，都有不如别人的地方。

但是，就算是真的在某些方面不如别人，也不必自卑而怀疑自己的价值，因为造成我们产生“自己不如别人”的原因无非是以下几个方面：1.各人先天遗传因素不同。

2.别人优越的家庭环境、客观上的有利条件。

## <<中职生心理健康指南>>

### 编辑推荐

《中职生心理健康指南》注重教学与生活相联系，关注学生心理的自我完善和学生内心体验的快乐，做到教学活动过程由浅入深、教、学、做三位一体，适合中等职业学校教师和学生使用。

<<中职生心理健康指南>>

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>