

<<职业院校学生身心健康教育>>

图书基本信息

书名：<<职业院校学生身心健康教育>>

13位ISBN编号：9787113132132

10位ISBN编号：7113132138

出版时间：2011-8

出版时间：中国铁道出版社

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>

<<职业院校学生身心健康教育>>

内容概要

职业院校学生身心健康教育，ISBN：9787113132132，作者：马丽华，邵建平 主编

<<职业院校学生身心健康教育>>

书籍目录

绪论 第一节马加爵事例及其分析 第二节走出困惑，焕发真我 第一章了解身体 第一节青春期男生生理特点 第二节青春期女生生理特点 第三节青春期心理特点 第四节青春期健康标准及维护 第二章悦纳自己 第一节认识自己，坦对缺陷 第二节父母，我人生的起点 第三节个性，让你与众不同 第四节完善自我 第三章环境适应 第一节生活环境的适应 第二节学习环境的适应 第三节人际交往环境的适应 第四章学会学习 第一节激发学习动机 第二节提高学习效率 第三节解决问题与创新 第五章情绪调节 第一节情绪与健康 第二节孤独，可以享受 第三节抑郁，流行感冒 第四节挫折，两面针 第五节暗示，成败起始 第六节压力管理 第七节快乐自主，情绪ABC 第六章人际交往 第一节消除交际障碍 第二节交际礼仪 第三节赠人玫瑰，手有余香 第四节职业前奏，学习合作 第七章友情与爱情 第一节异性之间有纯友情吗 第二节陶冶心灵的高尚情感--爱情 第三节性意味着什么 第四节网恋心理 第五节爱与发展 第六节单恋与失恋 第八章学会生存 第一节几种求职不良心理 第二节个性特点与职业选择 第三节求职面试技巧应对 第九章心理咨询ABC 第一节心理健康的标准 第二节职业院校学生常见心理问题 第三节心理咨询ABC 附录 附录A校园礼仪 附录B公民健康素养66条 附录C艾滋病防治知识宣传系列篇（2010年版）

<<职业院校学生身心健康教育>>

章节摘录

版权页：三、青春期少女健康的营养清单（1）青春期的女孩子每天需要的热量为2 600~2 700卡（1卡=4.2J），要比成年人多。

这些热量主要来源为糖、脂肪和蛋白质。

而有些人不吃早饭或不吃饱，热量的供应明显不足，必将会影响生长发育，所以早饭一定要吃好。

（2）青春期对于蛋白质、矿物质、水分的需要相当大，而且全面。

女性对蛋白质的需要约为80~90g/d，而不同食物中蛋白质的组成即氨基酸的种类不尽相同，所以吃的食物应该多种多样，不可挑食，才能保证氨基酸的补充全面。

四、如何知道性伴侣是否有性病 有些性病或许会在外表上呈现异样，但大多数性病在潜伏期时，由外表未必能够看得出来，但有几种人你必须提高警觉，并做好防护。

这几种人是：经常出入色情场所者；拥有多位性伴侣者；有注射毒瘾的人；过去曾患有性病的人。

预防性病的感染，最根本的方法还是要有固定的性伴侣以及戴保险套。

不然不慎“中标”，这档事虽不一定致命，但只要一沾上就很难缠，复发率极高，这一点恐怕是一般人始料未及的。

在享受鱼水之欢之前，不管你的他（她）是否干净，还是要先小人后君子，先做好防卫！

第三节 青春期心理特点 案例分析 19岁男生的咨询信 “我是一个非常内向的人，家乡又是封闭的农村，从小在爸妈的严格教育下，只知道念书、念书。

考上大学后第一次走出家门，世界对我来说好像十分陌生，一切都很新鲜，但好像又恐怖莫测。

我学的专业是文科，班里的女同学很多，说真的，她们个个都像朵花，那么娇艳妩媚，不少大城市的男同学和她们说说闹闹，一起跳舞嬉戏，我总想能像他们一样能自如地和女生交往，可每次接近她们都会弄个大红脸，甚至未等接近就已满头大汗，为此我苦闷极了。

出于生理的驱动，我有时会手淫，想用幻想来满足自己，但事后总感到懊悔和空虚。

有一次做梦，不知哪里来的胆量，我居然抱住一个女同学……醒后仍心有余悸，觉得自己办了坏事。

在白天，由于老是回味梦里的事，慢慢地脑子就出现了一个想抱女人的念头。

只要一见到女同学，这种坏念头就出现，可是我非常明白，这种想法是不道德的，是要犯罪的，但就是克制不住，以致我只好整日躺在宿舍里蒙头睡觉，最怕见到女人。

我痛苦已极，怎么也摆脱不掉这种念头。

我想到了自杀，想以死来惩罚自己……”分析：正常生理现象不是“坏”，但要学会控制性冲动。

<<职业院校学生身心健康教育>>

编辑推荐

《职业院校学生身心健康教育》适合作为高职院校心理健康课程的教材，也可作为中职学校心理健康教材，亦可供广大青年朋友参考。

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>