第一图书网, tushu007.com

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787115183224

10位ISBN编号：7115183228

出版时间：2008-10

出版时间：人民邮电出版社

作者：齐翠红，王志洲 主编

页数：168

字数：250000

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

前言

近年来，我国中等职业教育的改革和发展取得了很大成就。
但是，经济的发展、观念的更新、就业的压力给中等职业学校学生的心灵也带来很大的冲击。
现在的中职学生大都为15～20岁的青年人，正处于身心发展的关键时期，人格尚未完全定型；具有生理发育快、心理状态不稳定、容易感情冲动、遇事缺乏思考等青春期的特定心理特点，可塑性很强。
随着学习生活由普通教育向职业教育转变，发展方向由升学为主向就业为主转变，以及直接面对社会和职业的选择，面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化，这些学生在自我意识、人际交往、学习生活等方面会产生各种各样的心理困惑，并会严重影响他们的身心健康。
因此，根据这一群体的身体特点和认知水平，加强职业学校学生的心理健康教育，提高他们的心理素质，是促进学生全面发展的需要，也是提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。
2004年7月5日教育部颁发了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的通知，明确指出中等职业学校学生心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分，加强心理健康教育是增强德育工作针对性、实效性的重要举措。
为此，针对中等职业学校学生的心理发展特点以及面临的现实问题我们编写了此书。
本教材以普通心理学为基础，以青少年和青年心理学为主线，以职业教育为特点，向学生传授心理卫生、心理咨询、心理辅导等方面的知识，使学生了解心理科学知识，掌握一定的心理调节和自我心理减压方法，树立全面的健康意识，促进身心的和谐发展，为以后就业打下良好基础。
本书体例及具体栏目设计如下。
开篇寄语：用生动优美的语言概述本篇的主要内容，提高学生学习的兴趣。
应知导航：引入生活中我们身边真实的案例、鲜活的人物故事。
知识探究：针对“应知导航”的故事进行分析，介绍心理学知识，讲解相关内容。
反观自我：让学生讨论、参与一些心理测试题，获得心理成长的知识、技巧。
知识拓展：通过一些名言、名诗、名典等加深学生对知识的理解和运用。
学以致用：根据中职生的心理特点，通过游戏、拓展训练、讨论等各种形式的课堂辅导活动，使学生学会发现困惑、找寻方向、磨练毅力、增强能力，启迪心智，从而促进学生的心理健康。
本书由齐翠红、王志洲担任主编，由钟绍钢、程逊和李芸担任副主编，参加编写工作的还有刘艳、安万林、潘虹、胡湘明、马国亮、张久秘、陈雯婷、穆淑云、王晓丽、宋晓利、董红和李兴梅。
在本书的编写过程中，参阅了许多文献资料，在此对其作者、编者表示真诚的感谢。
由于编者水平有限，编写时间仓促，书中难免存在缺点和不妥之处，敬请专家及广大读者批评指正，以求日臻完善！

内容概要

本书是按照现代教育理论及现代心理学课程的最新发展成果，并根据中等职业学较学生的心理特点编写而成的。
全书共分九篇，分别为构建美丽心灵，做最好的自己，善待你周围的人，激扬的青春，会思考、会学习，网络与青少年，我的时间我做主，培养积极心态以及步入职场。
书中系统地介绍了有关心理健康方面的知识，旨在提高广大青少年的心理素质。
　　本书集理论性、实践性、趣味性于一体，内容丰富，图文并茂，可作为中等职业学校公共课教材，也可作为其他相关读者的自学用书。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一篇　构建美丽心灵 第一课　拥有健康的心理　2第二课　挑战新环境　8第二篇　做最好的自己第一课　正确认识自己　16第二课　学会接纳自己　21第三课　消除认知障碍　25第三篇　善待你周围的人第一课　建立良好的人际关系　34第二课　与老师和谐共处　40第三课　学会与父母交往　44第四课　珍视同学之间的友情　50第四篇　激扬的青春第一课　美丽的青春期　58第二课　与异性交往　64第五篇　会思考、会学习第一课　为什么而学习　72第二课　养成良好的学习习惯　77第三课　消除你的学习障碍　81第四课　积极应对考试　86第六篇　网络与青少年第一课　互联网对青少年的影响　94第二课　网络成瘾　101第七篇　我的时间我做主第一课　学会珍惜时间　108第二课　学会管理时间　114第八篇　培养积极心态第一课　如何面对心理困扰　122第二课　如何摆脱嫉妒心理　129第三课　做自己情绪的主人　134第九篇　步入职场第一课　着手你的职业规划　142第二课　寻找属于自己的奶酪　149第三课　如何应聘　159参考文献

章节摘录

插图：

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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