

<<中等职业教育规划教材>>

图书基本信息

书名：<<中等职业教育规划教材>>

13位ISBN编号：9787115307736

10位ISBN编号：7115307733

出版时间：2013-3

出版时间：金海英 人民邮电出版社 (2013-03出版)

作者：金海英 编

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>

<<中等职业教育规划教材>>

内容概要

《中等职业教育规划教材:心理健康教育》围绕中等职业学校学生的心理特点,突出中等职业教育特色,通过适应篇、成长篇、情绪篇、交往篇、学习篇、职业篇6个篇章的内容,对中等职业学校学生在环境适应、自我了解、情绪调节、人际交往、自主学习、求职择业等方面遇到的问题进行探讨和引导,通过名言导入、心灵故事、心理游戏及活动、心理知识、心理测试、拓展知识等互动环节引导学生自己分析心理问题、探索自身想法,制订计划方案,从而获得收获和感悟。

<<中等职业教育规划教材>>

书籍目录

第一章 适应篇 1 第1课 新的环境你喜欢吗？

2 第2课 成长的阶梯 8 第3课 我的责任我担当 14 第二章 成长篇 20 第4课 你了解自己吗？

21 第5课 独特的我 27 第6课 最有力的依靠是自己 35 第7课 成为一个受欢迎的人 41 第8课 挫折，成长的

机遇 47 第三章 情绪篇 54 第9课 透视情绪多棱镜 55 第10课 莫闯情绪红灯区 59 第11课 做情绪的主人 64

第12课 向快乐出发 70 第四章 交往篇 78 第13课 交往是成长的阶梯 79 第14课 交往途中的绊脚石 86 第15

课 沟通从心开始 93 第16课 学习“爱”的艺术 99 第五章 学习篇 105 第17课 我的学习，我做主 106 第18

课 随心而在的课堂 111 第19课 我能照顾我的学习 117 第20课 压力面前，我能行 123 第六章 职业篇 130

第21课 我的角色，我喜欢 131 第22课 描绘未来的职业蓝图 137 第23课 从容应对就业面试 143 第24课 精

彩职场在于调适 150

章节摘录

版权页：插图：3.焦虑 焦虑情绪是中职学生所体会到的最令人烦恼的情绪之一，是一种类似担忧的反应或是自尊心受到潜在威胁时产生担忧的反应倾向，是个体主观上预料将会有某种不良后果而产生的不安感，是紧张、害怕、担忧相混合的情绪体验。

中等焦虑能使人维持适度的紧张状态，注意力高度集中，但过度的焦虑则会对人产生不良的影响。

无论是什么原因产生的抑郁、焦虑和愤怒，都会影响人的身体健康，每一位中职学生都应该主动寻找有效方法调控消极情绪，做情绪的主人。

消除以上不良情绪的方法如下。

1.消除抑郁情绪的方法（1）宣泄心中的压抑。

抑郁往往是因某种情绪、情感被压抑而引起的，找亲朋好友倾诉一番，有助于抑郁的消除。

（2）换个角度看问题。

有位诗人说得好，忧愁的眼睛到处看见凄凉，欢笑的眼睛到处看见光明。

当背向太阳的时候，只能看到自己的影子，转过身来，面向太阳，便会看到一个金光灿烂的世界。

（3）进行体育锻炼。

保持健康的身体，才能保持旺盛的精力和健康的情绪。

健康的精神寓于健康的身体之中。

美国加州一个科研小组在对1800名男女跟踪观察18年之后发现，不运动的人患抑郁症的风险大大高于坚持体育锻炼者。

这是因为人的忧郁、烦恼等不良情绪通常发自大脑左半球，而产生愉快情绪的区域在大脑右半球，体育活动可通过大脑左右半球的活动转换来排忧生乐，振奋精神。

（4）多参加社交活动。

有意识地多参加各种社会活动，尽量多交几个朋友并与之来往，用这种方法治疗抑郁的效果常常胜过药物。

2.克服焦虑的方法 焦虑的生理反应是掌心冒汗、肌肉紧张、心跳加速、两颊发红、头昏眼花和呼吸困难。

降低焦虑频率和强度最有效的方法通常有：认知重组、松弛训练（如肌肉渐进放松、呼吸控制、想象图像，分心法）、药物治疗。

以下5个诀窍可以帮你“赶走”焦虑。

（1）睡眠充足。

多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。

（2）保持乐观。

当你缺乏信心时，不妨想象过去的辉煌成就，或想象你成功的景象。

你将很快地化解焦虑与不安，恢复自信。

（3）幻想。

这是缓解紧张与焦虑的好方法。

幻想自己躺在阳光普照的沙滩上，凉爽的海风徐徐吹拂。

试试看，也许会有意想不到的效果。

<<中等职业教育规划教材>>

编辑推荐

《中等职业教育规划教材:心理健康教育》适合作为中等职业学校心理健康辅导活动课程的教材,也可供心理学爱好者阅读与参考。

<<中等职业教育规划教材>>

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>