第一图书网, tushu007.com

<<中职心理健康阳光教育教师用书>>

图书基本信息

书名：<<中职心理健康阳光教育教师用书>>

13位ISBN编号：9787303064069

10位ISBN编号：7303064060

出版时间：2003-6

出版时间：北京师范大学出版社

作者：伍新春 叶 斌

页数：265

字数：306000

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

内容概要

心理健康教育课程是中等职业技术学校各类专业学生选修的课程之一。
针对中等职业教育学生的特点，并根据面向全体学生的发展性辅导取向，为此本课程主要涉及四个模块的内容：第一部分，认识自己、树立信心，目的在于引导学生认识和接纳自我，克服自卑情绪。
第二部分，积极主动、学会学习，目的在于引导学生明确自己的兴趣、爱好，掌握良好的学习方法，全身心投入到学习生活中。
第三部分，调整情绪、协调关系，目的在于培养学生稳定、健康的情绪，建立和谐的长幼关系和同学关系，以正确的态度对待异性交往和自己的性心理。
第四部分，职业辅导、面向社会，目的在于辅导学生成功就业，适应社会环境，让学生懂得自己本专业应具备的职业能力和职业道德，掌握求职技巧，正视社会问题，以积极的心态迎接市场竞争。

书籍目录

前言第一章 心理健康——人生成功的基石　理论背景　　什么是健康与心理健康　　关于心理健康标准的论述　　中职学生心理健康的标准　　中职学生心理发展的特征　　心理健康教育在中职教育中的意义　活动过程　　活动一：心理健康与人生　　活动二：心理健康与成功 第二章 认识自我——人贵有自知之明　理论背景　　自我意识的涵义与结构　　个体自我意识的发生与发展　　中职学生自我意识的发展特点　　中职学生自我意识的发展过程　　自我认识的主要途径　　促进个体的自我接纳　活动过程　　活动一：真实生活中的我　　活动二：他人眼中的我　　活动三：我可爱，我能行 第三章 完善自我——理想之我的追寻　理论背景　　青少年自我同一性　　影响青少年自我同一性形成因素　　自我理想与心理健康　　自我理想的形成　　自我教育的方法与途径　意志的培养与作用　活动过程　　活动一：我做小小咨询员　　活动二：“冠军”的成长之路　活动三：星光灿烂照我行　　活动四：理想之旅程有多远　　活动五：做时间的主人　　活动六：意志竞技场 第四章 主动学习——学习兴趣与动机　理论背景　　学习动机的涵义与结构　　学习动机的主要类型　　学习动机与学习效果的关系　　学习动机与需要层次理论　　学习动机与成败归因理论　……第五章 学会学习——学习策略的运用 第六章 亲情与友情——人际交往的技巧第七章 激扬的青春——异性关系的处理第八章 职业与个性——职业性向的培养 第九章 求职与实习——职业生涯的起步参考文献 后记

章节摘录

进人中职学习阶段后，许多学生开始把自己看得平平淡淡，认为自己无能、低人一等、“倒霉”、没有前途等等，从而产生自悲自叹、自怨自艾甚至自暴自弃等心理。
特别是有的学生自幼被父母或其他长者说成“成不了大器”“没出息”“只是个做工人的材料”等，这种消极语言讲得多了，孩子就会将自己归于某一类人，认同错误的形象。
事实上每个学生在成长历程中都有过许多愉快的体验和成功的经验，通过自我体验、自我强化的方法则有助于引导学生克服已经形成的错误的自我形象，帮助他们发掘和实现自我潜能。
自我体验、自我强化属于自我教育过程中的反馈系统。
从实质上来说，自我反馈是学生对自身行为结果的自我检查，它关系到能否更好地实现自我奋斗的目标，并且能否增强自己的自我教育能力。
在自我教育中，目标具有规定自我教育的方向和诱发动机的双重效应，而最终的总体目标，是由一个个切近的具体目标逐步递进而实现的。
因此，每个阶段性目标的实现都关系到总体目标的实现。
在这个历程中，需要不断地将自己行为的结果与阶段性目标相比照。
如果通过反馈，学生感受到达到、甚至超过预期阶段目标，就会由此产生成就感，无疑会促进学生自我教育行为的进一步增强，如果检查结果是未达标.也能促使学生警惕、思索、改进。
……

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