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：9787303094530

10位ISBN编号：7303094539

出版时间：2008-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：伍新春，乔志宏　主编

页数：206

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

本书的各位作者拥有多年从事心理健康教育和研究的经验，并长期关注中等职业学校学生的发展。
为此，我们运用心理学的基本原理，从同学们的需要出发，编写了这本《心理健康教育》（学生用书）教材，它主要包含上面提到的自我、人际、学习、生涯等几个方面的内容。
我们希望同学们能通过这门课程的学习，掌握完成这些任务的战略与技巧，为你们的长远和可持续发展提供力所能及的帮助。
　从心理学的观点来看，对于某一观点仅仅了解是不够的，要想完全掌握它，必须身体力行地去实践，才能将之转化为内在的自觉行为。
因此，本书在提供必要的心理学原理的同时，更注重实际的体验和行为的训练。
本书每一节的内容都由“心灵故事”“心灵智慧”“心灵训练”和“心灵拓展”四部分组成。
“心灵故事”中所选的例子，都是青少年朋友生活中的真实案例，以此引起大家的思考；在“心灵智慧”部分，重点介绍相关心理学原理与专家观点，让同学们了解这些事件背后的深层规律所在；“心灵训练”的目的，是为大家提供一个在课堂中进行练习和体验的机会，让同学们学习掌握新的行为模式，改变原有的处理问题的方式方法；在“心灵拓展”模块里，则给出了实践要求，希望大家把在本课程学到的知识、策略、方法应用到现实生活中去。
　衷心希望大家通过这门课程的学习，确实对个人生活有所帮助，对个人行为有所改变。
当然，我们也知道，我们所提供的不是包治百病的灵丹妙药，也不可能完全适用于每一个人的每一个问题。
但是，我们希望这本教材确实能够为大家提供一种正确的思路，给予一些热切的关心与鼓励，展示一种行之有效的方式方法。
　在人生的成长路上，相信你已经经历了很多的风风雨雨，体验了成长的欢乐与辛酸。
回首过去，你也许会因为曾经的失败与痛苦，而将自己归为能力低下的一群，对自己毫无信心；对于前途，你或许黯然神伤，或许茫然不知所措。
不过，你要牢记，风雨过后，便是彩虹。
我们相信，每个人都有独特的价值与力量潜藏在内心深处！
一时的困苦失意可能蒙蔽我们的眼睛，让我们看不到生命的意义和美丽、看不到我们所蕴藏的巨大潜能，但是，“风物还须放眼量”。
对生活我们需要这种态度，对自己同样也需要这种态度。
只要你仍然用信心和努力，继续勇敢地面对生活的挑战，不放弃、不气馁，善于学习，总结经验教训，运用更为积极乐观的行为模式，相信你最终一定能够赢得你想要的成功、体验你想要的幸福，并逐渐迈向成熟和完善的自我。
　真心希望你们在三年的中等职业学校的学习和生活中，圆满地完成这个阶段的发展目标，成长为一个理性、成熟、自信而富有创造力的年轻人，为自己人生的更高发展奠定坚实的基础。
　诚心希望这本《心理健康教育》（学生用书）教材能够对你们有所助益！
　衷心地祝福你们拥有一个美好、快乐、幸福、成功的人生！

书籍目录

第1单元 心理健康——人生幸福的基石　主题1 心理健康的含义与标准　主题2 心理健康与个人的成长第2单元 认识自我——人贵有自知之明　主题1 真实生活中的我　主题2　他人眼中的我　主题3 到底我是谁？
　主题4 自尊自信让我行第3单元 体验自我——我的情绪我做主　主题1　情绪大本营　主题2　情绪ABC　主题3　情绪呼叫转移　主题4　播撒心灵的阳光第4单元 调控自我——搭建成长的阶梯　主题1　理想我与现实我　主题2　星光灿烂照我行　主题3　我的未来我设计　主题4　克服困难向前进第5单元 亲情与友情——人际交往的艺术　主题1　结交新友，发展知己　主题2　情感共分享　主题3 我明白你的感受　主题4　支持中见真情　主题5 当冲突来临时第6单元 激扬的青春——异性关系的处理　主题1　青春时节 主题2　爱情颜色 主题3　恋爱四季 主题4　爱的沼泽第7单元 主动学习——学习兴趣与动机　主题1 发现我的学习兴趣　主题2　保持我的学习动力　主题3 了解我的动机归因 主题4　确立成就目标第8单元 学会学习——学习策略的运用　主题1　计划伴我走向成功　主题2　轻轻松松学知识　主题3　掌握技能有高招　主题4　实践出真知第9单元 坚实的脚步——职业生涯规划　主题1 我的生涯角色　主题2　探索职业自我　主题3 了解职业世界　主题4　提升职业能力第10单元 多彩的生活——个人生活管理　主题1　学做时间的主人　主题2　管好自己的收支　主题3　健康休闲益处多

章节摘录

刚刚进入青春期的我们,身体和心理都经历着“ 疾风骤雨 ”般的变化:对自身的关注变得越来越敏感,如“ 我是谁 ”“ 我想成为什么样的人 ”等几乎是困扰每个人的问题。
此时,对自我理想的思考及采取的相应行动,将直接影响到今后的发展方向和人生道路的选择。
1. 理想自我与现实自我的矛盾理想自我是理想中的自我形象,指人们期望达到的自我境界,是个人追求的目标。
它对个人的观念、情绪和行为的影响很大,是人们行为的动力和参考系数。
现实自我,是指个人当前发展所达到的实际的自我状态,即在能力、品德、业绩等方面的实际表现。
中职阶段,我们的自我意识发展比较迅速,初步具有了“ 成人感 ”意识,独立意向增强,开始为自己设计美好的未来和生活形态,向世人尤其是家长和同伴宣布自己已经长大,不再是以前的小毛孩儿了。
我们希望获得他人对自己的赞赏、羡慕和尊重等肯定性的评价,并以此来强化自我形象和增强自尊心、自信心。
“ 理想自我 ”是在头脑中塑造的、自己所期望的未来自我的形象;“ 现实自我 ”则是通过个人的实践而反映到头脑中的真实的自我形象。
“ 理想自我 ”是自己希望将来成为什么样的人;“ 现实自我 ”则是自己今天是什么样的人。
处于中职阶段的我们,往往富于幻想,总希望自己将来成为某种理想的人物,因而不论现实状况如何,都会悄悄地在头脑中塑造若干未来“ 理想自我 ”的形象,并经常将这种“ 理想自我 ”的形象与“ 现实自我 ”的形象加以对照比较,一旦发现两个自我形象不一致时,就会产生“ 现实自我 ”与“ 理想自我 ”的矛盾。
青春期是自我意识迅速增长的时期。
但是,自我意识的发展并不是一帆风顺的,在自我的发展中存在着许多矛盾和挫折。
如果这些矛盾处理得当,便有助于促进心理发展;若处理得不好,则会产生种种心理障碍,严重的还会损害到心理的健康。
案例中的刘宇就是因为“ 理想自我 ”与“ 现实自我 ”之间差距过大,所以二者难以统一,较难转化成一个新的自我。
有这种特点的同学往往内心冲突大,延续时间长,新的自我久久不能确立,积极的自我难以产生。
在儿童时期,人的现实自我和理想自我虽然也有矛盾,但由于儿童的自我意识水平较低,还不易发现自我的矛盾,因而也不会为此感到痛苦。
进入青春期后,由于自我意识的显著发展,我们经常将自我与他人,特别是与比自己强的人比较,现实自我与理想自我的矛盾就更加突出了。
如果发现理想自我和现实自我的距离太大,就会感到痛苦和不安,并由此引发许多心理问题,不利于个人的积极成长。

编辑推荐

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