第一图书网, tushu007.com

<<心理健康自测与指导>>

图书基本信息

书名：<<心理健康自测与指导>>

13位ISBN编号：9787505886155

10位ISBN编号：7505886150

出版时间：1970-1

出版时间：经济科学出版社

作者：郑丹丹 著

页数：117

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

《心理健康自测与指导》根据教育部颁布的《心理健康教学大纲》和经济科学出版社出版的《心理健康》教材编写，面向的主要对象是中等职业学校的学生。
本书中的测验涉及“心理健康”的各个方面。
其内容包括心理健康的基本知识、成长、生活、学习和职业等五个主题，其结构由测验、评价和建议三部分组成，通常的顺序是先完成前面的测验，然后按评分标准统计出测验得分，再阅读最后的建议部分。
希望通过自测，同学们能发现自己存在的心理行为问题和所具有的巨大心理潜力，进行科学的自我调适和自我设计，为有效的自我实现奠定基础，为下阶段更高一级的成长与发展做好准备。
需要特别提醒同学们注意的是，不要把这些测验结果当做自己在某个方面对与错、是与非、行与不行的绝对标准。
自测结果最多只能为自己在群体中相对水平提供线索，循着这条线索，结合测验后面的指导与建议，有的放矢地理解和利用测验结果，先明确自己是否需要改变，哪些方面需要改变，为什么需要改变和怎样进行改变；然后根据实际情况再对自己的认知风格、思维方式、人际关系和行为模式等进行适当的调整和改变。
相信正处于人生发展关键期的同学们通过这些测验，会对自己的“心理健康”状况有许多新体验和新发现，这不但会促进认知、智力、情绪和职业能力方面的发展，而且也会促进生理、社会、道德、精神、伦理和创造性各方面的发展，从而上升到“自我实现”的高度。
本书由郑丹丹担任主编。
在编写过程中，吸取了全国部分职业学校在德育课教学过程中的改革经验，参考了有关教材及其他有关著作的成果，在此表示诚挚的谢意。
由于时间仓促，水平有限，书中难免有不足之处，敬请广大读者提出宝贵意见。

内容概要

《心理健康自测与指导》根据教育部颁布的《心理健康教学大纲》和经济科学出版社出版的《心理健康》教材编写，面向的主要对象是中等职业学校的学生。
《心理健康自测与指导》中的测验涉及“心理健康”的各个方面。
其内容包括心理健康的基本知识、成长、生活、学习和职业等五个主题，其结构由测验、评价和建议三部分组成，通常的顺序是先完成前面的测验，然后按评分标准统计出测验得分，再阅读最后的建议部分。
希望通过自测，同学们能发现自己存在的心理行为问题和所具有的巨大心理潜力，进行科学的自我调适和自我设计，为有效的自我实现奠定基础，为下阶段更高一级的成长与发展做好准备。
需要特别提醒同学们注意的是，不要把这些测验结果当做自己在某个方面对与错、是与非、行与不行的绝对标准。
自测结果最多只能为自己在群体中相对水平提供线索，循着这条线索，结合测验后面的指导与建议，有的放矢地理解和利用测验结果，先明确自己是否需要改变，哪些方面需要改变，为什么需要改变和怎样进行改变；然后根据实际情况再对自己的认知风格、思维方式、人际关系和行为模式等进行适当的调整和改变。
相信正处于人生发展关键期的同学们通过这些测验，会对自己的“心理健康”状况有许多新体验和新发现，这不但会促进认知、智力、情绪和职业能力方面的发展，而且也会促进生理、社会、道德、精神、伦理和创造性各方面的发展，从而上升到“自我实现”的高度。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

知识篇如何提高自己的心理适应能力你喜欢你自己吗成长篇提高自己的抗挫折力做一个自信的中职生青春期要学会管理自己的情绪你是一个个性成熟的中职生吗你是一个快乐的中职生吗生活篇如何提高自我控制能力不做网瘾少年做一个乐群的中职生做个好孩子学习篇做个会学习的中职生提高学习能力如何具备良好的应试心理职业篇我适合什么样的职业做一个具有开拓创新精神的中职生中职生要树立正确的职业价值观

章节摘录

1.学会做人。
我们首先要学会做人，适应与发展的目的在于使人格成熟，不断增强自主性、判断力和个人的责任感；使人拥有正确的人生观和价值观，拥有明确的伦理道德观念和是非观念，能够遵守社会公德，使自己的各项行为符合新时期中职生的行为规范。
2.学会做事。
我们要有敬业精神和社会责任感，要有独立的生活管理能力，独立选择、独立决断、独立处理问题的能力和应付各种情况及各种环境的工作能力，能够不断积累相关的做事经验，使工作富有成效。
3.学会与人共处。
在现代社会中，与人和谐共处，既是一种人际交往技能，也是人生成功的一种人际资源。
我们应对他人持尊重、真诚的态度，能够接纳他人的长处与不足，能够与他人进行良好的沟通，在沟通中建立亲密的合作关系，在相互交流与分享中促进自我和他人的成长与发展。
4.学会学习。
学习是一个终身的任务。
我们应该热爱学习，不断用新的知识充实自己。
不但学习本专业知识，而且学习与之相适应的各种人文和自然科学知识，拥有跨学科的交融能力，拥有综合分析问题、解决问题和在复杂信息环境下检索和判断的能力，拥有不断创新的能力。
全面发展自我能力1.发展能力。
在校期间，我们应增进和发展多方面的能力，包括智力、体力、社交能力等，有能力是树立自信心的基础。
2.管理情绪。
我们每天都会面对许多挑战，有些来自学习方面，有些来自人际关系、家庭、生活等方面，从而产生种种积极或消极的情绪。
我们要充分了解自己、认识自己的情绪，并以恰当的方式来处理。
3.通过自主迈向相互帮助。
作为中职生，学会独立生活和独立承担责任是十分重要的。
同时也要学会相互帮助、相互包容，因为我们的每个行为都会影响自己和他人，在有些情况下需要作出牺牲和让步以达成共识。
4.发展成熟的人际关系。
建立和发展成熟的人际关系十分重要：一是要容忍和欣赏别人与自己的不同；二是要有能力与别人发展融洽的关系。
维持这样一种亲切融洽的关系需要自我认识、自信心及沟通技巧等。

编辑推荐

《心理健康自测与指导》：中等职业教育课程改革规划新教材

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