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：9787810735940

10位ISBN编号：7810735942

出版时间：2004-7

出版时间：罗艾 哈尔滨工程大学出版社 (2007-10出版)

作者：罗艾

页数：220

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

本教材是编写组在对目前教材使用情况调查和研究的基础上，结合学校的教学实践，并根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神以及教育部颁布的《中等职业教育国家规划教材素质教育教学大纲》组织编写了一套素质教育教材，《心理健康教育》是这套中等职业学校素质教育教材中的一种。
为培养现代化应用型的高素质人才，本教材以《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》为指导，在编写中将心理学的应用性和中职生的心理特点联系起来，在讲授理论的同时结合学生实际，有针对性地解决学生的学习和生活问题，突出了教材的实用性和可读性。
本教材结合了心理教育基础框架和现代教育改革发展的要求，对全面培养青少年的健康心理有良好的指导和参考作用，适合学科教学和行业发展的需要。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《心理健康教育》共9章，内容包括自我认识与接纳、学习方法、人际交往、情绪调节、家庭关系、情感认知、毕业选择、性心理及健康生活心理等内容。

《心理健康教育》涵盖面广、内容丰富，语言平实易懂，实用性和可操作性强，可供中等职业学校、高等职业学校、成人高校以及民办高校心理健康教育课程作通用教材。

书籍目录

绪论心理健康的标准是什么?第一章 完整的自我第一节 认识自己第二节 悦纳自己第三节 实现自己第二章 学会学习第一节 走进职校第二节 端正学习目的第三节 培养良好的学习方法第四节 怎样应对考试?第三章 建立良好的人际关系第一节 人际交往是什么?第二节 顺利进行人际交往第三节 走出人际交往的误区第四节 克服网络成瘾第四章 如何调节我的情绪第一节 如何面对挫折第二节 怎样克服羞怯和自卑?第三节 走出抑郁第五章 我的情感第一节 我爱上他/她了?第二节 摆脱单相思第三节 怎样面对异性的示爱第六章 我的家庭第一节 学会长大第二节 搭建跨越代沟的心桥第三节 共建美好家园第七章 择业与就业第一节 毕业选择第二节 职业路上第三节 走向成功第八章 性与性心理第一节 我的生理特征第二节 树立正确的性观念第三节 走出性的误区第四节 怀孕和避孕第九章 健康生活第一节 红丝带飘起来第二节 远离毒品参考文献

章节摘录

（3）个人复习得不充足，应试能力差，身体状况不好都使考试焦虑水平升高。
（4）家长管教过严，期望过高也会使学生产生过强的焦虑感。
（5）片面追求升学率，大搞题海战术，以成绩作为评价学生唯一标准的学校氛围也会增强学生的考试焦虑感。
下面简单给同学们介绍几种控制考试焦虑的办法吧。
无论你选择使用哪一种方法来调整自己的焦虑情绪，都要记住，你越相信它，它的效果就越好，就像你相信自己会考得很好一样。
1. 自信训练如果应考者考试时十分担忧，就会对大脑皮层产生抑制作用，使其不能正常地认知事物和回忆知识。
自信训练就是直接针对这种担忧情绪，使之逐渐减弱直至消退。
首先同学们要学会觉察到自己的消极意识。
当你发现自己在考试之前开始出现失眠、反胃、尿频等状况时，你就要意识到，你已经开始出现担心考试的念头了。
这时，你可以把担心的念头逐一记录下来，这样你就能清楚地知道自己到底在担心什么。
然后，可以针对这些念头逐条分析，指出其不合理的、夸大的地方进行反驳，说明自己的应对方法。
通过自信训练方法，可以清楚地对不恰当的认知进行调整，恢复正确认知和评价，消除不必要的担忧和恐惧思想，从而增强个人自信心，缓解考试焦虑。

编辑推荐

《心理健康教育》为学者书屋系列之一。

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