

<<心理健康>>

图书基本信息

书名：<<心理健康>>

13位ISBN编号：9787040277746

10位ISBN编号：7040277743

出版时间：2009-6

出版时间：高等教育出版社

作者：俞国良

页数：186

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>

## <<心理健康>>

### 内容概要

《心理健康(中等职业教育课程改革国家规划新教材)》内容主要包括心理健康基本知识和成长、生活、学习及其职业心理素质等方面。即让学生了解心理健康的概念和标准,关注自己生理和心理发展特点,主动进行心理调适,做积极、乐观、善于面对现实的人。

## &lt;&lt;心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

知识篇 第一单元心理健康与我 第1课心理健康促成长 第2课心理健康哆睐咪 第3课心理发展你我他 第4课心理调适方法abc 成长篇 第二单元认识自我 第5课天生我材必有用 第6课我的未来不是梦 第7课阳光总在风雨后 第8课给真我一面旗帜 第三单元成长的烦恼 第9课青春的秘密 第10课敏感的话题 第11课做情绪的主人 第12课向快乐出发 生活篇 第四单元学校中的我 第13课愿友谊地久天长 第14课花季莫种相思树 第15课师爱, 温暖一生 第16课冲突, 让青春失色 第五单元家庭、社会中的我 第17课筑起心灵的防火墙 第18课父爱母爱亲情进行时 第19课滴水藏海, 心怀感恩 学习篇 第六单元学会学习 第20课学习, 我能行 第21课激发学习兴趣和动机 第22课掌握学习方法和策略 第七单元有效学习 第23课学习能力大盘点 第24课积极应对学习压力 第25课学习的新概念 第26课在实践中学习 职业篇 第八单元认识职业 第27课职业与我 第28课职业心理素质与我 第29课我的角色, 我喜欢 第九单元适应职业 第30课职业压力与职业素养 第31课有规矩才能成方圆 第32课升学与就业适应 第33课职业倦怠与应对 第十单元创业与创新 第34课挫折, 职场成功的前奏 第35课创业需要的心理素质 第36课创新, 创业的动力

## 章节摘录

版权页：插图：张文强是独生子，聪明活泼，讨人喜欢，上初中时他的成绩非常好。

父母对他要求很严格，同时也非常爱他。

然而，天有不测风云，在他中考前，父亲被诊断出了癌症，不久就去世了，母亲也因悲伤过度，卧床不起。

一个原本幸福的家庭顷刻间趋于土崩瓦解。

无忧无虑的张文强的生活一下子变了颜色，他忍受着巨大的痛苦勉强参加完中考，结果可想而知。

看到要好的几位同学都进了重点高中，他也曾灰心失望：“为什么生活对我如此不公，在夺走了我至爱亲人的同时，也夺走了我的人生，我的一辈子就这样完了吗？”

9月份一天天临近，张文强面对亲爱的母亲，一下子觉得自己长大了：“母亲今后的生活全靠我了，我不能让母亲再受太多的苦了。”

张文强艰难地站了起来，选择了当地的一所职校就读，他坚信，只要自己努力奋斗，一样会走出自己的成功之路。

职校的三年期间，他一边努力学习，一边照顾患病的母亲。

他吃苦耐劳，专业知识和动手技能都相当突出。

二年级下学期，在老师的指导下，张文强开始了从零起步的创业实践。

在合伙经营一家小饭馆的过程中，他一个人承担几个人的工作，从没有丝毫的怨言。

几年后的今天，张文强成熟稳重，脸上流露出一股不屈不挠的刚毅，他已经是一家大饭店的副总和一家酒吧的老板，收入颇丰，并且不辍学习，正在读某名校经济管理专业，马上就可以取得大学本科文凭了。

心海导航 心灵故事中的张文强由于家中突遭变故，生活从此改变了航向，对他的心理和生活都是致命一击。

人们在日常生活中也经常遇到诸如此类的事情。

大到如张文强一样的遭遇，小到他人不经意的一句话，如果不能很好地应付和解决，都会导致挫折感。

挫折就是由于妨碍达到目标的现实或想象的阻力而产生的心理状态。

面对挫折，如果不能较好地应对并调节自己，其消极后果会远远大于挫折本身对生活带来的不良影响。

对此，我们该怎么办？

正确认识和分析困难与挫折。

困难和挫折是组成生活原味的重要部分。

对此，我们要有达观的态度，不要幻想困难和挫折永远不会光顾自己，也不要再在遭遇困难和挫折时觉得自己是世界上最不幸的人。

在面对困难和挫折时要思想开朗、心情坦然，既然人人都会遭受困难和挫折，那么挫折本身也就没有什么可怕的。

认识挫折可能并不难，难的是面对挫折时怎样理智地分析和面对。

面对挫折最好的方法是先进行客观冷静的分析，找出原因，然后再想办法补救或解决。

## <<心理健康>>

### 编辑推荐

《中等职业教育课程改革国家规划新教材:心理健康》紧紧围绕提升“心理素质”的核心,安排了能够有效帮助我们正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题,促进身心全面和谐发展的五篇内容,即知识篇、成长篇、生活篇、学习篇和职业篇。

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>