

<<心理健康训练手册>>

图书基本信息

书名：<<心理健康训练手册>>

13位ISBN编号：9787040300277

10位ISBN编号：7040300273

出版时间：2010-9

出版时间：高等教育出版社

作者：李媛，刘荃 编

页数：198

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>

<<心理健康训练手册>>

前言

本书根据教育部2008年颁布的中等职业学校《心理健康教学大纲》编写，是与国家规划教材《心理健康》配套的学生自我训练用书。

有位哲人曾说过：“我们每个人都是上帝咬过一口的苹果，我们都是有缺陷的，有些人的缺陷比较大，那是因为上帝特别喜爱它的芬芳，所以那一口咬得比较大而已。

”作为上帝咬过一口的苹果，虽不完美，但都有价值。

然而大多数人在大多数时候都过于关注自己身上的那个缺口，却没有意识到是因为味道的甜美带来的后果。

所以，我们首先要有一个信念——天生我材必有用。

“必有用”是一种信念，我们相信每个人都是独一无二的，在这个世上没有一个人与另一个人完全相同。

每个人与其他人都既有许多相同之处又有许多差别。

有这样一个故事，说的是自从被白人驱赶到保护区之后，印第安人一直过着贫困的日子。

直到有一天，他们终于时来运转——勘探发现在划归印第安人的土地底下，蕴藏着大量的石油。

消息一经传出，各大公司蜂拥而至，争相出高价向拥有保护区的酋长买下石油的开采权。

一夜暴富的印第安酋长决定一改乘光马背的习惯，订购了一部最高级的凯迪拉克大轿车。

轿车在众族人的目光中用拖车运到。

酋长端详了他的新宠座架半天，终于找到了驾驶这部轿车的方式。

酋长要族人牵来两匹马，将马绳拴在凯迪拉克前的保险杠上，由马匹拖着大轿车前行。

酋长每天坐着这辆由两匹马拉着的凯迪拉克，在印第安村庄中巡视。

<<心理健康训练手册>>

内容概要

《心理健康训练手册：成功心理素质》根据教育部2008年颁布的中等职业学校《心理健康教学大纲》编写，是与国家规划教材《心理健康》配套的学生自我训练用书。

《心理健康训练手册：成功心理素质》包括成长篇、生活篇、学习篇和职业篇四个部分，从职业学校学生的实际需要出发，结合学生的身心特点引导他们进行心理素质的自我训练，促进学生成长，在生活中自我完善，具有针对性、科学性和实用性。

《心理健康训练手册：成功心理素质》还配套学习卡资源，按照《心理健康训练手册：成功心理素质》最后一页“郑重声明”下方的“学习卡账号使用说明”，登录中等职业教育教学在线网站，可上网学习并下载其他相关资源。

《心理健康训练手册：成功心理素质》适合中等职业学校全体学生使用。

<<心理健康训练手册>>

书籍目录

成长篇 / 专题一信念力量的训练第一课信念是什么第二课信念的来源第三课信念的作用专题二自我意识训练第一课自我意识是什么第二课自我成长的足迹第三课自我概念的优化生活篇 / 专题三人际交往训练第一课交往之需第二课交往之惑第三课交往之道第四课交往有方专题四情绪管理训练第一课认识情绪第二课情绪的来源第三课情绪的力量第四课管理情绪专题五爱情与性心理修养第一课青春期的蝶变第二课心灵之约第三课青春期自我调适学习篇 / 专题六学习心理训练第一课学习的发生第二课学习的过程第三课学习的方法与技巧职业篇 / 专题七职业心理训练第一课生涯规划的概念第二课生涯规划的影响因素第三课如何进行生涯规划

章节摘录

1.生理冲动 青春期的个体随着体内性激素水平的增高，在身体发生一系列变化的同时，对性也产生了好奇心理，喜欢接近异性。

当遇到自己钟情的异性时，爱慕之情便油然而生。

两人由初恋进入热恋，感情如胶似漆，有“一日不见，如隔三秋”之感。

恋爱达到白热化程度，一旦海誓山盟，性行为也随之而来。

2.情感依恋需求 情感与亲密关系，是每个人内心深处的基本而强烈的心理需求。

处于青春期的青少年，正急于挣脱对父母的依附和管束，在心理上的断乳期，巨大的情感空洞急需一种新的情感模式来填补。

处在恋情中的青少年男女，钟情于对方又害怕失去对方，往往会以性来表达爱。

3.社会化的需要 青春期的学生正是自我意识逐渐确立并得以提升的阶段。

他们急于获得同伴的认可，以证明自己已经长大成人，不再是爸爸妈妈的小宝贝。

因此，他们总是试图在语言和行为上和同伴保持一致。

有的人是为了对性及性技巧进行探索增加性经验，获取在同伴面前炫耀的资本。

也有的人是为了获得一种成熟的感觉。

与异性的交往过程中产生的好感很难区分出是友谊还是恋情，因为这两种情感中有着太多的联系，很多爱情的发生都是男女双方通过交往建立起友谊，随着交往的深入，情感进一步深化，最后发展为爱情。

不过虽然在异性的交往过程中，性因素可能潜然存在，但并不是交往双方就不可避免地会发生性关系，同学之间绝非没有纯洁的友谊。

友谊属于爱的一种，爱的含义非常丰富，同学之间要把心胸放宽，让友谊之花在异性同学之间开放。

<<心理健康训练手册>>

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>