

<<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：9787303094868

10位ISBN编号：7303094865

出版时间：2008-9

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：255

字数：292000

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>

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

《全国中等职业学校公共素质教育系列教材：心理健康教育（教师用书）》共分10个章节，主要对心理健康教育的基础知识作了介绍，具体内容包括心理健康教育的基本含义、中职心理健康教育课程的教学方法、提升个体的自我形象、情绪的特点与功能、人际交往的社会心理基础等。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

## <<心理健康教育>>

### 书籍目录

#### 第1单元 心理健康——人生幸福的基石

##### 理论链接

- 一、什么是健康与心理健康
- 二、心理健康教育的基本含义
- 三、中职学生心理发展的特征
- 四、中职学生心理健康的标准
- 五、中职学生心理保健的自我调适方法
- 六、心理健康教育在中职教育中的意义
- 七、中职心理健康教育课程的教学方法

##### 教学活动设计

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

##### 理论链接

- 一、自我意识的含义与结构
- 二、自我意识的发生与发展
- 三、中职学生自我意识的发展特点
- 四、中职学生自我意识的发展过程
- 五、自我认识的主要途径
- 六、提升个体的自我形象
- 七、促进个体的自我接纳

##### 教学活动设计

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

##### 理论链接

- 一、情绪的内涵与结构
- 二、情绪的特点与功能
- 三、情绪的自我管理——ABC理论概述
- 四、消极情绪的调节
- 五、积极情绪的培养

##### 教学活动设计

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

##### 理论链接

- 一、自我同一性及其影响因素
- 二、理想自我与心理健康
- 三、理想自我的形成与建构
- 四、“追星”与理想自我的形成
- 五、自我教育的方法与途径

## <<心理健康教育>>

### 六、意志品质及其培养

#### 教学活动设计

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

#### 理论链接

一、人际交往的社会心理基础

二、中职学生人际关系的特点

三、人际关系的建立与发展历程

四、建立良好人际关系的原则与技巧

五、维护良好人际关系的基本技能

六、建设性处理人际交往中的冲突

#### 教学活动设计

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

#### 理论链接

一、青春期的生理变化

二、青春期的心理变化

三、正视成长差异，适应成长变化

四、中职学生的性心理发展及表现

五、中职学生的爱情及其引导

六、中职学生异性交往的误区

#### 教学活动设计

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

#### 理论链接

一、学习兴趣及培养

二、学习动机的结构与功能

三、学习动机与成败归因理论

四、积极归因训练与学习动机激发

五、学习动机与成就目标理论

#### 教学活动设计

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 确立我的成就目标

### 第8单元 学会学习——学习策略的运用

#### 理论链接

## <<心理健康教育>>

- 一、学会求知是人生发展的基础
- 二、学习策略及其作用
- 三、学习计划的制订
- 四、注意规律与注意力提高
- 五、记忆规律与记忆力提升
- 六、影响知识理解的因素
- 七、技能培养的目标和方法
- 八、在实践中学习

### 教学活动设计

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

### 理论链接

- 一、生涯角色与职业发展
- 二、中职学生的职业生涯规划
- 三、职业兴趣类型的探索
- 四、职业价值观及其探索
- 五、职业能力及其提升
- 六、职业世界及其了解

### 教学活动设计

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

### 理论链接

- 一、时间管理的理论与方法
- 二、个人的收支管理与理财
- 三、个人休闲活动及其管理

### 教学活动设计

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

附录 中等职业学校学生心理健康教育指导纲要

参考文献

后记

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育(教师用书)》由北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社出版。

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>