

<<中学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<中学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787501966073

10位ISBN编号：7501966079

出版时间：2008-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：蒋奖

页数：268

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>

## <<中学生心理健康教育>>

### 前言

《师生心理成长丛书》马上就要和广大读者见面了。

作为作者，我们内心充满着喜悦与激动。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现时代发展的要求，完成党的十七大赋予我们的光荣使命。

党的十七大报告，明确提出了运用科学发展观全面构建和谐社会的发展目标。

和谐社会不仅包括政治、经济、文化、环境、生态等外部世界的和谐，也包括个体内心世界的和谐即心理和谐。

心理和谐是个体幸福的指标，也是社会发展的基石。

心理和谐的实质是心理健康，大力开展心理健康教育是实现心理和谐的前提和保证。

## <<中学生心理健康教育>>

### 内容概要

作为《师生心理成长丛书》中的一分子，本书是关于中学生心理健康教育的教师读本。

关于“心理健康的标准”，中外学者对此可谓仁者见仁，智者见智，提出了很多见解。

《师生心理成长丛书》认为“心理健康有一个内在的层次结构：智力正常是基础，关系协调是关键，情绪状态是表现，人格完善是结果”。

本书遵循了这个内在逻辑结构，依据中学生身心发展特点，本着科学性和实用性原则编写，希望能为中学心理教师或心理健康辅导员提供教学参考。

教师在使用时会发现本书并存着理论和实践两个平行的层面，即结合案例分析的基础理论和可操作性强的课堂内外活动。

有些案例紧跟在某一理论阐述之后，帮助学生更好地理解这一理论；有些案例和活动则体现几个知识点的综合，所以采取集中列出的形式。

这些鲜活的例子和多样的活动既使学生感到趣味性十足，又使其在潜移默化中受到了教育。

教师在使用该书时可适当讲解案例，但建议所设计的活动要尽量让学生参与，并注意活动技巧，使学生在活动中获得内心体验。

## <<中学生心理健康教育>>

### 作者简介

蒋奖，博士。

现为北京师范大学心理学院副教授、硕士生导师。

英国诺丁汉大学工作、健康与组织研究所访问学者。

中国心理学会会员，北京市社会心理学会副秘书长。

主要从事职业健康心理学、心理咨询与治疗、人格心理学的教学和研究工作。

在国内外学术刊物上已发表的论文和已出版

## <<中学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一章 心理健康教育，心灵的阳光工程 第一节 意义与原则，心理健康教育的航标 第二节 目标与内容，心理健康教育的要旨 第三节 途径与方法，心理健康教育的航道第二章 应用策略，快乐学习 第一节 由表及里，激发学习动机 第二节 运用策略，让学习行驶在快车道上第三章 了解自我，悦纳自我 第一节 去伪存真，认识真实自我 第二节 点亮希望，接纳自我 第三节 勇往直前，探索自我第四章 学会交往，融洽关系 第一节 沟通，从心开始 第二节 青春好做伴，和朋友一起成长 第三节 情窦初开，把握尺度 第四节 一路上有我，与孩子做朋友第五章 适应学校，适应学习 第一节 心随身变，适应伴随成长 第二节 去惘臻学，提高学习适应力 第三节 师生互动，消除对教师适应不良第六章 识别情绪，管理情绪 第一节 察言观色，认识情绪和情感 第二节 走出焦虑，体验常态下的呼吸 第三节 远离抑郁，还青春一片艳阳天 第四节 驾驭愤怒，学会控制心头之火 第五节 由表至里，关怀内心情感第七章 坚强意志，面对挫折 第一节 直面挫折，勇敢的心不退缩 第二节 坚持不懈，造就顽强意志力 第三节 危机干预，承受生命之重第八章 规划生涯，选择未来 第一节 生涯辅导，指引心的航向 第二节 职业概览，明辨航道经纬 第三节 了解自我，找准定位 第四节 慎重决策，驶向未来参考文献

## <<中学生心理健康教育>>

### 章节摘录

第一章 心理健康教育，心灵的阳光工程  
心理健康教育是教育者根据学生生理、心理发展特点，运用心理学、教育学及其相关学科的理论与技术，通过心理健康教育课程、心理健康教育活动、学科渗透、心理辅导与咨询以及优化教育环境等有关心理健康教育的途径和方法，帮助学生解决成长过程中的心理问题，提高全体学生的心理素质，充分开发学生的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格健全发展的教育（王庆芳，2003）。

心理健康教育于19世纪末20世纪初起源于西方发达国家，历经百余年的发展，是学校心理学的主要研究和实践领域。

以美国为例，在20世纪五六十年代，美国就在学校设立了心理辅导与心理咨询课。

20世纪80年代之前，美国心理健康教育的重点是向有心理问题的学生提供支持和帮助。

80年代之后，美国相继推出了一系列的学生心理训练课程和心理健康教育活动，使心理健康教育工作的重心逐渐向全体学生转移，而不仅仅局限于关注有心理问题的学生，学校让学生通过参与各种心理教育活动，体验心理感受，了解自己的心理状况，掌握相应的心理知识，逐渐提高适应能力，从而达到心理健康教育的目的。

我国的教育工作者从20世纪80年代开始对学生心理健康教育给予关注，至今仅有20余年的发展时间。因此，相比之下，我国的心理健康教育处于探索发展阶段，仍有很长的路要走。

20世纪80年代，通过借鉴国外的经验，国内部分高校开始了心理健康教育的尝试，开设了心理咨询课，取得了一些成果，于是，心理健康教育逐渐在高校推行。

之后，随着素质教育观念的不断深入，中小学也逐渐具备了进行心理健康教育的条件。

1999年，教育部成立“全国中小学心理健康教育咨询委员会”，印发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》（以下简称《意见》），要求“从2000年秋季开学起，大中城市有条件的中小学要逐步开展心理教育，小城镇及农村的中小学也要从实际出发，逐步创造条件开展心理健康教育”。

## <<中学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《中学生心理健康教育》从学习、自我认识、人际交往、适应性、情绪情感、意志力和职业发展等方面来阐述中学生心理健康教育。

这些内容集中于帮助学生适应学习环境，提高学习能力；认识自己，客观评价和悦纳自己；建立良好的同伴、师生关系；逐步适应生活的变化，培养耐挫力；识别情绪，学会调节情绪；把握升学和择业，规划生涯。

希望《中学生心理健康教育》能够为教师提供参考，有助于中学生的健康发展。

<<中学生心理健康教育>>

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>