

<<中职生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<中职生心理健康>>

13位ISBN编号：9787502459086

10位ISBN编号：7502459081

出版时间：2012-5

出版时间：冶金工业出版社

作者：罗新红 主编

页数：196

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>

<<中职生心理健康>>

内容概要

罗新红主编的《中职生心理健康》围绕中职生心理特点，突出中职教育特色，针对中职生在情绪、人际交往、学习、求职择业、情感、心理咨询等方面的问题，从健康人生谈起，首先让中职生了解心理的概念、特点和提高心理健康水平的方法，以及理性调节情绪的重要性。

然后从四方面谈中职生的心理健康应具备的要素，如健康发展应该从认识自我出发，健康发展的动力系统是良好的人际交往，健康发展的重要保证是学会学习，健康发展的导向是正确的职业选择。

最后还要处理好两大类问题，分别是中职生与异性交往的问题以及中职生如何正确看待心理咨询。

《中职生心理健康》可作为中职学校师生的参考书，同时可供心理学爱好者阅读与参考。

<<中职生心理健康>>

书籍目录

第一章 健康人生——从心开始

第一节 认识心理与心理健康

- 一、心理概述
- 二、心理健康概述

第二节 了解中职生的心理特点

第三节 提高中职生的心理健康水平的途径

第二章 健康情绪——从理性调节做起

第一节 情绪概述

- 一、情绪的概念
- 二、情绪的构成
- 三、情绪的种类和状态
- 四、情绪的表达

第二节 情绪的功能

- 一、情绪的动机作用
- 二、情绪的调控功能
- 三、情绪的健康功能
- 四、情绪的信号功能

第三节 做情绪的主人

- 一、情绪的管理
- 二、情绪的调控
- 三、情商与智商

第三章 健康发展——从认识自我出发

第一节 尝试认识自己

- 一、自我意识概述
- 二、中职生自我意识发展的特点
- 三、中职生正确认识自我的方法

第二节 学会悦纳自己

- 一、自我悦纳的概念
- 二、自我悦纳的方法
- 三、中职生自我悦纳的内容

第三节 试图超越自己

- 一、自卑心理概述
- 二、自卑心理形成的原因
- 三、克服自卑心理的方法

第四章 健康发展的动力系统——良好的人际交往

第一节 人际交往概述

- 一、人际交往的概念
- 二、人际交往的原则
- 三、人际交往的技巧

第二节 中职生人际交往

- 一、中职生人际交往的特征
- 二、中职生人际交往中的不良心理
- 三、中职生健康人际交往心理的培养

第三节 中职生与父母的有效沟通

- 一、“代沟”的表现

<<中职生心理健康>>

二、“代沟”形成的原因

三、开展有效的沟通,消除“代沟”

四、正确看待“代沟”

第四节 中职生与老师的有效沟通

一、中职生和老师沟通的现状

二、中职生和老师有效沟通的途径

第五章 健康发展的重要保证——学会学习

第一节 中职生的学习问题

一、学习适应不良

二、学习习惯不好

三、学习方法不当

四、学习动机不强

第二节 中职生的学习策略

一、学习方法的介绍

二、学习策略的培养

第六章 健康发展的导向——正确的选择职业

第一节 职业兴趣探索

一、职业兴趣的内涵

二、职业兴趣的影响因素

三、职业兴趣与职业生活的关系

第二节 职业性格的塑造与调适

第三节 职业能力的发现与提高

一、职业能力的内涵

二、职业能力对职业的影响

第四节 职业生涯设计

一、中职生求职择业的心理误区

二、中职生职业规划设计要素

第五节 求职中的注意事项

一、求职中的心理定位

二、面试中的心理准备

三、应对实习期的挑战

第七章 处理好青春期的异性交往——正确看待异性交往

第一节 中职生异性交往的特点

一、中职生异性交往的生理特点

二、中职生异性交往的心理特点

第二节 中职生异性交往的方式

一、正常异性之间的交往

二、不正常异性之间的交往

三、正确的交友方法

第八章 处理好青春期的心理困惑——正确看待心理咨询

第一节 心理咨询的概念

第二节 心理咨询的内容

第三节 心理咨询的作用

参考文献

<<中职生心理健康>>

编辑推荐

罗新红主编的《中职生心理健康》以中职生为视角，先介绍心理及心理健康的基本内容，然后从七方面谈中职生的心理健康应具备的要素，如稳定的情绪、准确的自我意识、良好的人际关系、科学的学习策略、正确的职业选择、适度的异性交往、积极的心理预防。

本书用通俗易懂的语言、简明扼要地阐述理论知识，通过测试题部分评估中职生的心理状况，了解自身的健康水平。

相信中职生通过本书的学习和训练，一定能促进他们以健康的心理去学习、生活和工作，最终成长为一个更有活力、更加自信、更能对抗压力的人，最终成为国家需要的生产、服务、管理一线的应用型人才。

本书篇幅适当、浅显易懂、点面结合、特色鲜明，理论联系实际，具有较强的可读性与实用性，适合中职学校师生使用，同时可供心理学爱好者阅读与参考。

<<中职生心理健康>>

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>