

<<心理健康>>

图书基本信息

书名：<<心理健康>>

13位ISBN编号：9787505884465

10位ISBN编号：7505884468

出版时间：2009-8

出版时间：张伟 经济科学出版社 (2009-08出版)

作者：张伟 编

页数：155

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

进入21世纪,心理健康问题已成为一个社会问题。

在我国职业教育现代化变革的进程中,对学生的心理健康教育越来越受到人们的普遍关注和重视,心理健康已成为中等职业学校学生必修的课程之一。

《心理健康》以现代教育教学理论为指导,严格依据教育部2008年12月颁布的最新《心理健康教学大纲》编写,供全国中等职业学校使用。

编写《心理健康》旨在引导学生正确看待自己、看待社会,跨越人生障碍,从生理、心理和社会环境等多方面进行适当的心理调适,使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我,身心健康成长。

《心理健康》在内容结构上,面向中等职业学校学生,注重理论联系实际,辅以典型思考案例和心理测验,让学生在掌握知识的同时,正确地认识自己、调整自己。

## <<心理健康>>

### 书籍目录

知识篇第一单元 心理健康与我第1课 心理健康教育意义大第2课 心理健康排排坐第3课 健康成长向前冲第4课 心理调适乐悠悠成长篇第二单元 认识自我第5课 做独一无二的我第6课 我的梦想我做主第7课 寻找挫折的价值第8课 扬起自信的风帆第三单元 成长的烦恼第9课 阳光下，青春没有秘密第10课 谈性不用再色变第11课 我的情绪我掌控第12课 快乐向前冲生活篇第四单元 我与学校第13课 同学情谊地久天长第14课 青春友爱来日方长第15课 师生情谊相伴一生第16课 冲动是魔鬼第五单元 我与家庭和社会第17课 抵制诱惑从心开始第18课 父母恩情永生难忘第19课 美丽的生活从感恩开始学习篇第六单元 学会学习第20课 天生我材必有用第21课 兴趣是最好的老师第22课 掌握科学的学习方法第七单元 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 学习的新理念第26课 实践出真知职业篇第八单元 认识职业第27课 职业与我第28课 职业心理素质第29课 我的角色，我喜欢第九单元 职业适应第30课 职业压力与职业素养第31课 有规矩才成方圆第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

知识篇第一单元 心理健康与我第1课 心理健康教育意义大我们在成长的同时，常常会随着环境的更替和人际关系的变迁而出现一些心理困惑。

另外，学习、生活、求职等也给我们带来了焦虑与不安……好在有“心理健康教育”，它会帮助我们了解、认识、调适和充实自己，促进身心的协调，为我们更好地适应社会与时代，实现理想而护航。

“人心就像降落伞，不打开就毫无用武之地。

”——亚历士·罗维拉心灵故事王晶今年9月将正式成为某经济管理学院的学生。

临近开学了，她却经常感到胸闷、心慌。

父母赶紧带她到医院做心电图、拍CT，结果一切正常。

上周，老师通知开学，父亲送王晶到校门口，明显感觉她紧张不安，不愿意踏进去。

父亲和同事聊起此事，得出的结论是：王晶可能被“开学综合征”给缠上了。

在家人的建议和鼓励下，王晶勇敢地走进了学校的心理咨询室。

通过谈话，心理辅导老师发现王晶在开学前一周就已经做好了作息时间的调整，而且为了避免疲劳也减少了户外活动量，此外她还对将要学习的新课程做了预习。

可是，这些都是与“开学综合征”的诱因完全相反的正确做法呀！

在心理辅导老师的引导下，她说出了心里话。

原来，王晶在初中时的学习成绩还不错，虽然有一阵子由于贪玩名次有所下滑，但经过努力还是赶了上来。

对于中考王晶是信心满满，父母和老师也都对她充满了期望。

不巧的是考试的前一天王晶患上了急性肠胃炎，虽然坚持完成了考试，成绩却十分不理想。

父母劝她不要太难过，但王晶一想到在复习的最后半个月里，母亲每天都陪自己奋战到半夜，父亲也会特意早下班为她准备营养餐，就感到十分愧疚。

于是，内向的王晶便把愧疚埋在心底，变成沉重的负担。

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>