

<<中职学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<中职学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787564704353

10位ISBN编号：7564704357

出版时间：2010-1

出版时间：谭家德 电子科技大学出版社 (2010-01出版)

作者：谭家德 编

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>

<<中职学生心理健康教育>>

内容概要

《中职学生心理健康教育》主要内容简介：心理健康状况与人们的生活品质息息相关,也是获得幸福、成功的人生的基本前提与保障。

对于年轻一代的中职学生群体而言,身心发展正处于最具可塑性的时期,良好的心理素质也在此阶段逐渐形成和完善,因此,通过了解心理健康的基本常识来增强心理健康意识,通过学习维护心理健康的技巧和方法来提高自身的心理健康水平,同时运用所学知识力所能及地帮助周围人改善心理状况,具有重要的发展性意义,也能为他们今后更好地适应社会打下坚实的心理基础。

<<中职学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 中职学生心理健康概述第一节 什么是心理健康一、心理健康的定义二、心理健康的标准三、心理健康维护之道——积极心理学的启示第二节 中职学生身心发展特点与心理健康一、不平静的“暴风骤雨”时期二、中职学生的心理健康第三节 心理咨询一、什么不是心理咨询二、心理咨询是什么三、心理咨询的功能与目标四、心理咨询师的基本态度五、理解心理咨询的时间设置第二章 中职学生入学适应必修课第一节 中职新生适应问题面面观一、心理上的不适应二、生活上的不适应三、学习上的不适应四、人际关系上的不适应第二节 适应问题形成的原因一、人格特征对适应问题的影响二、家庭教育对适应问题的影响：三、中小学教育、社会教育对适应问题的影响第三节 人生永恒的主题：适应和发展一、积极调整心态，适应新环境二、发现新环境的优势，结交新朋友三、制订计划，养成良好的学习习惯四、积极参加学校和班级的各项活动五、正确对待生活中的挫折第三章 自我意识与人格第一节 什么是自我意识与人格一、自我意识的含义和结构二、什么是人格及成熟人格六要素三、影响自我和人格发展的因素四、人格发展与自我意识的关系第二节 培养积极的自我意识一、中职学生自我意识的分化与矛盾冲突二、培养健康自我意识的方法第三节 塑造健全的人格一、了解人格与心理健康的关系，重视健全人格的塑造二、改善人格缺陷，完善健全人格第四章 中职学生学习心理第五章 人际关系与性心理健康第六章 情绪管理与挫折应对第七章 精神疾病与自杀危机干预附录后记

章节摘录

版权页：插图：发现新环境的优势，可以使我们体验生活的快乐。

刚到新的学校，生活上一定有很多不方便。

和过去相比，会有很大的变化，再加上远离父母，远离家人，更觉得学校处处不如意。

其实，任何一个地方，都有它的特别之处。

这个时候我们应着重于发现新的环境的优点，比如新的微机房、漂亮的校舍、优雅的校园环境，同学们的热情和老师的关心等等。

只要我们用心发现，就会有快乐。

另外，尽量多与老师和同学接触，结识新的朋友。

建立良好的宿舍关系、同学关系、同乡关系，学会用宽容的态度对人，用欣赏的眼光看人。

从师生关系看，中职学校相对于初中来说，师生关系将变得有点离散，因此，到了新的环境中，迫切需要主动与新老师相识、建立一种相对稳定的师生关系，从中找到“新的依赖”，积极投入学习。

从同学关系看，在新生的人际关系中，问题最多的还是同学之间的关系。

由于班级和宿舍里的同学分别来自不同的地域和不同的家庭，大家在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异，在遇到实际问题的时候往往容易发生冲突。

<<中职学生心理健康教育>>

编辑推荐

《中职学生心理健康教育》根据教育部最新教学大纲编写。

<<中职学生心理健康教育>>

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>