

<<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：9787801405029

10位ISBN编号：7801405021

出版时间：2006-8

出版时间：国家行政学院

作者：李文辉 编

页数：239

字数：209000

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

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正引起人们的普遍关注和重视。

《心理健康教育》成为了中等职业学校学生必修的课程之一。

本书以现代教育教学理论为指导,严格依据教育部颁布的《中等职业学校德育大纲》和《职业技术学校心理健康工作指导纲要》编写了本书,供全国中等职业教育使用。

编写本书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地心理调适,使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我,使学生的心身健康成长。

本书在内容结构上,面向中等职业学校学生的特点,注重理论联系实际,辅以典型思考案例和心理小测验,让学生掌握知识的同时,正确的认识自己、调整自己。

<<心理健康教育>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 心理健康概述 一、人的心理 二、心理健康的标准 第二节 中职生心理发展及其特点 第三节 中职学校心理健康教育的意义 一、心理健康教育的目标 二、心理健康的任务 三、心理健康教育的方式与途径 四、中职生心理健康教育的意义 练习与思考第二章 塑造优良品质 第一节 自我意识 一、什么是自我意识 二、自我意识的结构 三、自我意识的发展途径 四、中职生的自我意识 第二节 气质类型 一、气质的概念与分类 二、气质类型对生活的影响 第三节 个性和性格 一、个性的涵义 二、个性倾向性 三、性格的涵义 第四节 高尚情操的形成与培养 一、高尚情操的涵义 二、高尚情操的培养 练习与思考第三章 做情绪的主人 第一节 情绪概述 一、情绪的涵义 二、情绪状态的分类 三、情绪与情感 四、情绪智商 第二节 培养和保持良好的情绪 一、良好情绪的重要性 二、健康情绪的标志 三、良好情绪的保持.....第四章 培养健康的学习心理第五章 青春期心理第六章 社会心理

章节摘录

版权页：插图：2.情绪健康情绪健康，是指情绪由适当的原因所引起，情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化，情绪活动的主流是愉快稳定的。

当然，这并不是说心理健康的人没有情绪低落的时候，而是说他们的积极情绪多于消极情绪，而且他们的喜、怒、哀、乐等情绪处于相对平衡的状态，具体表现为：乐于学习、生活，善于从学习和生活中寻求乐趣，对生活 and 未来充满信心和希望；能适度地表达和控制自我，自尊自重；在人际交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的种种需要；对于自己能得到的一切感到满意；始终保持乐观、豁达、丰富、充实的心境；既能克制约束自己，又能适度宣泄，不过于压抑。

3.意志健全一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。

行动的自觉性，是指对自己行动的目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性，是善于明辨是非，能当机立断地采取行动；行动的顽强性，是在作出、执行决定的过程中，有克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

反应适度是意志健全的主要组成部分，主要表现为：意识和行为一致，即言行一致；为人处世通情达理，灵活变通；行为反应符合情境，既不过分，也不突然。

4.人格统一人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。

人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成一个整体进而对人的行为进行调节和控制。

如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的。

如果失调，则会造成人格分裂，产生不正常的行为。

双重人格或多重人格是人格分裂的表现。

一个人的人格一经形成，就具有相对稳定的特点。

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育》是由国家行政学院出版社出版的。

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>