

<<心理健康>>

图书基本信息

书名：<<心理健康>>

13位ISBN编号：9787801407023

10位ISBN编号：7801407024

出版时间：2009-6

出版时间：国家行政学院出版社

作者：许丽媛 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>

## <<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。

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

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。

本书在内容结构上,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。

## &lt;&lt;心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一单元 心理健康基本知识 第1课 心理健康的概念和标准 一、正确认识心理健康 二、拥有心理健康 第2课 中职生生理与心理发展特点 一、中职生的成长轨迹 二、正确评价自己 第3课 中职生自我心理调适方法 一、中职生的心理困扰 二、合理运用自我心理调适的方法 第二单元 悦纳自我, 健康成长 第4课 成长中的我 一、中职生的自我及自我发展目标 二、从评价中认识自我 第5课 直面困难和挫折 一、直面困难和挫折 二、正确看待挫折和困难 第6课 青春期的话题 一、性心理科学知识 二、正确对待青春期的冲动 第7课 情绪的调适 一、正确理解情绪 二、情绪与健康成长 三、提高情绪调节能力 第三单元 和谐关系。快乐生活 第8课 同伴交往助成长 一、同伴交往概述 二、友情及爱情概述 第9课 建立良好师生关系 一、师生关系及其作用 二、建立良好师生关系 第10课 抵制校园暴力, 拒绝不良诱惑 一、辨别校园暴力和各种不良诱惑 二、应对校园暴力及不良诱惑 第11课 珍惜亲情, 学会感恩 一、珍惜亲情 二、学会感恩 第四单元 学会有效学习 第12课 增强学习兴趣和信心 一、中职生常见的学习心理障碍及表现 二、激发学习兴趣, 增强学习自信心 第13课 学习方法和学习能力 一、学会学习 二、培养科学的学习方法 第14课 积极应对学习压力 一、学习压力与考试焦虑 二、应对学习压力和焦虑 第15课 终身学习和实践学习 一、学习与终身学习 二、学习和实践 第五单元 提升职业心理素质 第16课 认识职业 一、正确选择职业 二、职业心理素质 第17课 职业角色 一、职业角色与职业角色冲突 二、正确履行职业角色 第18课 职业压力 一、职业压力概述 二、提高应对职业压力的能力 第19课 职业倦怠 一、职业倦怠概述 二、合理应对职业倦怠 第20课 职业适应 一、职业适应的心理问题 二、做好职业适应的心理准备 第21课 创业与创新 一、创业与心理 二、创业与创新

## 章节摘录

插图：第一单元 心理健康基本知识第1课 心理健康的概念和标准古今中外，人人都渴望健康。健康是一切价值的源泉，是提升生命质量的重要保障。

健康的身心与学业的完成、事业的成功、家庭的幸福和社会的繁荣息息相关。

健康包括身体健康和心理健康，通常我们只注重身体健康而忽视心理健康。

随着时代的发展，我们在关注身体健康的同时，也应加强对心理健康的重视。

因为只有心理健康了，才能保证身体的健康。

那么，什么是心理健康？

它有什么标准呢？

一、正确认识心理健康（一）心理健康的概念提起“心理”，有些人总感到它神秘莫测，认为学了心理学就能猜度人心，甚至把心理学研究与算命、看相等迷信活动等同起来。

过去，还有人把心理理解为脱离人的肉体而独立存在的灵魂，宣扬灵魂不死的观念，说什么灵魂上天便成神，灵魂入地即为鬼。

这些都是对心理的误解，是无稽之谈。

要正确地理解心理，就要理解心理是怎么产生的。

可能有些同学会毫不犹豫地说，心理是由心产生的！

其实心理是由脑产生的，也就是说脑是心理产生的器官，而心理只是脑的机能，但是脑本身并不能单独产生心理，它只是对客观现实进行反映。

理解了心理的产生，它看起来就没那么神秘了，下面我们来学习一下心理健康的概念。

我们可以这样定义心理健康：心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常，情绪稳定，行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及特性。

我们在讨论心理健康时，要认识到心理健康并不是一种固定的状态，而是一个不断发展的过程；同时，心理健康也不是指对任何事物都能够愉快地接受，而是指在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的、适应的倾向。

<<心理健康>>

编辑推荐

《心理健康》：中等职业教育课程改革规划新教材

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>