

<<心理健康教育读本（高中版）>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育读本（高中版）>>

13位ISBN编号：9787810645669

10位ISBN编号：7810645668

出版时间：2006-6

出版时间：首都师范大学出版社

作者：田京生

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>

<<心理健康教育读本（高中版）>>

内容概要

中学生面对日益激烈的社会竞争压力，在学习、生活、行为、人际交往、人格提升以及升学就业等方面，会产生各种各样的心理困惑和适应不良。

本书为《中学生心理健康教育》丛书之高中版，由北京市西城区部分中学心理咨询教师编写而成，供高中教师、学生及其家长阅读，使他们初步了解不同年龄学生的发展特点，了解他们的身心易发生的问题，掌握一些心理健康教育的方法，创设利于学生健康成长的学校环境、家庭环境，培养孩子积极向上的心理素质，使他们形成符合现代社会要求的健全人格，促进他们的自我健康成长和全面发展。

书籍目录

适应篇 高中，梦开始的地方 认识我的新学校 尽快熟悉我的新同学 高中老师的特点 适应新的学习
了解学生社团 学习篇 认识学习 学会学习 提高听讲效率 提高记忆力 发散思维训练 制定学习目标
激发学习动力 面对不如意的成绩 向消极想法挑战 人生的重大考验——高考 考试的策略与技巧 人际
交往篇 交往中争取主动 成为一个受欢迎的人 透视网络交友 我的交友原则 青少年的异性交往 坦然
面对异性同学 男女有别 怎样拒绝“早到的爱” 学会与老师相处 常与父母沟通 倾听的艺术 恰当表
达自己的想法 提建议的艺术 赞美的艺术 学会换位思考 拒绝的艺术 自我篇 who am I? 智商与情商 气
质与性格 我的梦境 做一个自信的人 挖掘我的潜能 做一个现代的健康人 情绪篇 认识我的情绪 培养
健康情绪 情绪ABC理论 情绪的自我调节 宣泄的技巧 培养我的兴趣与爱好 生涯篇 文理分科 适合我
的职业倾向 我的人生态度 设计我的未来

章节摘录

插图：女性角色的自我调适：现代女性要注意转变依赖心理、娇气心理，要自尊、自爱，要发掘自身优势，树立自信的形象，才能赢得真正的平等。

同时，还要清楚自己的真正需要，不断充实自我，积极地面对各种问题，找到自己在生活中的适宜的位置。

2.正确认识男性的社会地位在传统的性别角色期待中，存在着根深蒂固的重男轻女的思想，男性在家庭中充当一家之主，在社会上占据着主导地位，享有很多特权，也被给予了很高的期望。

现代男性承受的压力：由于社会对男性的期望仍然比较高，所以，男性从小被要求在学业上要优秀，要考取好的大学，有好的工作，能赚更多的钱，负担更多的责任，取得更高的成就。

并且在男性遇到挫折时，社会要求他们不能像女性一样，通过哭起来宣泄自己的情绪，因此心理负担更为沉重。

另外，女性在社会生活中参与得越多，对男性地位的冲击越大，男性感到的压力越大。

男性角色的自我调适：现代男性要注意克服“大男子主义”，丢掉男儿有泪不轻弹的硬汉作风，在社会生活中充分展现自己的“阳刚之气”，学会真正地尊重女性，不强求凡男人能做到的，女人一定能做到。

要有事业心、责任感，也要有爱心，能关怀体贴别人，做一个生活中真正的强者。

3.培养刚柔并济的人格刚柔并济的人格，指既不是要求女性“男性化”也不是要求男性“女性化”，而是强调“弹性”和“整合性”，也就是该表现男性特质的时候表现男性特质，该表现女性特质的时候表现女性特质、这样有利于去除对性别角色的刻板印象的束缚，获得较佳的心理状态，能更大自由地表现自我。

刚柔并济的人格需要一个人从小有意识地培养。

刚柔并济的人格培养，要求建立起男女两性新的平衡关系。

独立自主、积极进取、有责任感、有爱心、乐于为家庭付出等健康人格，应该是新男性、新女性都具备的。

<<心理健康教育读本(高中版)>>

编辑推荐

《心理健康教育读本(高中版)》是中学生心理健康丛书之一。

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>