

<<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：9787811338317

10位ISBN编号：7811338319

出版时间：2010-6

出版时间：哈尔滨工程大学出版社

作者：欧雪松 编

页数：111

字数：192000

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>

## 前言

中等职业学校的学生是我国成功实现新一轮产业转型的重要力量。近年来，党和国家高度重视（对）中等职业教育的发展，特别关注中等职业学校的建设，特别重视中职学生的健康成长。

对于每一个中等职业学校的学生而言，进入中等职业学校学习，难免会面对新的挑战 and 困惑，都可能会遇到学业、情感、社会适应等方面的问题，如何顺利地完成学业，成为一个对社会有用的人就显得特别的重要。

健康心灵是人生进步和成功的阶梯。

中职生正处在性格、心理成熟的关键时期，在中职生中如何开展心理健康课程、如何选择教学内容，就成为一个亟待解决的问题，这也是作为教育工作者必须认真加以思考和理应承担的义不容辞的责任。

本书的编写者长期工作在学生教育管理第一线，对不同阶段的学生心理有较为全面的认识和研究。

在本书编写的过程之中，注重心理健康知识与具体案例的结合、注重与学生的兴趣爱好相结合、注意与学生的接受心理相结合，注重教材的应用的效果。

本书由欧雪松担任主编，曹富兰、贺兆轩担任副主编，各章的编写人员为：李成蹊编写第一章（绪论）；朱道辉、贺兆轩编写第二章；朱道辉、崔秀然编写第三章；王均、蒋玲玲编写第四章；王天文、周敏吉编写第五章；周进田编写第六章；柴亚东、欧雪松编写第七章。

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

由欧雪松主编的《心理健康教育》内容介绍：健康心灵是人生进步和成功的阶梯。中职生正处在性格、心理成熟的关键时期，在中职生中如何开展心理健康课程、如何选择教学内容，就成为一个亟待解决的问题，这也是作为教育工作者必须认真加以思考和理应承担的义不容辞的责任。

书籍目录

第一章 绪论

第一节 健康新概念

- 一、健康概念的演化
- 二、心理健康的起源与发展
- 三、学生心理发展与心理问题

第二节 心理健康的涵义和标准

- 一、心理健康的概念及涵义
- 二、心理健康的标准

第三节 中职生心理健康教育

- 一、中职生心理健康的特点
- 二、中职生心理健康教育的目标
- 三、心理健康教育的意义
- 四、学习心理健康课程的方法

第二章 中职生与心理健康

第一节 中职生心理概述

- 一、正确认识中职生
- 二、中职生心理健康标准
- 三、中职生心理健康的意义

第二节 中职生心理健康的发展

- 一、中职生心理发展的阶段
- 二、影响中职生心理发展的因素
- 三、中职生常见的心理问题

第三章 中职生生理和心理发展的特点

第一节 青春期生理发展的特点

- 一、身体外形的变化
- 二、体内器官机能的变化
- 三、性成熟
- 四、生理巨变的心理冲击

第二节 中职生认知发展的特点

- 一、思维发展的特点
- 二、中职生感知觉的发展
- 三、认知能力的个别差异

第三节 中职生个性发展的特点

- 一、中职生情绪的发展
- 二、中职生自我意识的发展
- 三、中职生社会适应的发展
- 四、中职生的道德发展
- 五、中职生的同伴关系和师生关系

第四章 中职生常见的心理障碍及调适

第一节 中职生常见的情绪障碍

- 一、轻度情绪障碍及其调节
- 二、重度情绪障碍及防治

第二节 中职生神经症的表现及调适

- 一、神经衰弱及其防治
- 二、强迫症及其防治

## <<心理健康教育>>

### 三、疑病症及其防治

#### 第三节 中职生人格障碍及调节

##### 一、人格障碍的概念

##### 二、人格障碍的类型及其特点

### 第五章 人际交往与心理健康

#### 第一节 中职生的人际交往及其特点

##### 一、人际交往的概念

##### 二、中职生人际交往的意义

##### 三、中职生人际交往的类型与特点

#### 第二节 中职生人际交往的心理误区及调适

##### 一、心理健康与人际交往

##### 二、中职生人际交往中常见的问题

##### 三、中职生人际交往中常见的心理误区及调适

#### 第三节 建立良好的人际关系途径和方法

##### 一、明确人际交往的一般原则

##### 二、掌握人际交往的技巧

##### 三、人际交往要有风度

##### 四、优化人际交往中的个性特征

### 第六章 中职生性心理发展的教育

#### 第一节 什么是性心理？

#### 第二节 性卫生知识教育

##### 一、性卫生

##### 二、保持性卫生的措施

##### 三、性病及艾滋病的预防

#### 第三节 性情感教育

##### 一、性情感的本质

##### 二、保持性情感的注意事项

##### 三、性情感的发展过程

#### 第四节 性道德教育

##### 一、学生中存在不符合性道德现象的原因

##### 二、性道德标准

##### 三、杜绝婚前性行为

### 第七章 中职生职业心理辅导

#### 第一节 中职生择业心理的特点

#### 第二节 中职生不良择业心态原因的分析

#### 第三节 中职生择业心理问题的对策与建议

##### 一、中职生择业心理问题的对策

##### 二、中职生择业心理问题的建议

#### 第四节 中职生进行职业生涯规划的重要性

#### 第五节 如何对中职生实施职业生涯规划教育

#### 第六节 中职生职业生涯规划的团体心理辅导方案设计

#### 第七节 中职生职业生涯设计案例

### 参考文献

## 章节摘录

学生时代是学知识、长身体的重要阶段，是良好习惯形成的重要时期，也是心理健康发展关键时期。

中职学生正经历着从家庭生活向校园生活过渡，从校园生活向社会生活的过渡期，我们需要学习知识、增长才干、锻炼能力，拥有健康的身体，为实现自己的人生价值努力。

健康的身体不仅需要健康的体魄，也需要良好的心理素质。

现代意义的身体健康是生理和心理的整体健康，是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。

离开父母的学校生活，需要同学们越来越多地独立面对个人职业规划、人际关系、考试焦虑、就业困扰、情感冲突等纷繁复杂的问题。

心理素质的不同，使不同的人面临同样环境时，有不同的幸福感，面对挫折、处理人际关系的能力，实现自我的能力也都有很大差异。

心理健康使我们正确认识自己、完善自我、理性控制情绪，摆脱怨天尤人、情绪抑郁、悲观失望的消极状态，正确对待外界影响，保持心理平衡协调，达到自我实现。

认识自我、完善自我、化解冲突、适应环境、实现自我，我们需要心理健康同行。

第一节 健康新概念 一、健康概念的演化 传统的健康主要是指生理健康，即人作为一个生物体，其各器官和生理系统正常，即“无躯体疾病就是健康”，但人们逐渐发现人的心理状态对生理状态也会有很大的影响，只有生理健康的人，还不能称为健康，现代意义的身体健康是生理和心理的整体健康，是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。

世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。

.....

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>