

<<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：9787030253880

10位ISBN编号：7030253884

出版时间：2009-9

出版时间：科学出版社

作者：熊德明 编

页数：231

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

《心理健康教育》坚持理论联系实际，以职业学校学生当前出现的一系列心理问题为着眼点，以心理健康理论为依据，引导学生关注自身心理问题并掌握相关理论知识。

其次，本书坚定贯彻学生自助原则，置教师和学生于平等地位，尊重学生的意愿和需求，发挥学生成长过程中自我心理的自觉性，帮助学生对自我心理做出健康抉择。

《心理健康教育》贴近学生的学习和生活，有较强的可读性和可操作性。

可作为中等职业学校心理健康教育课程的教材，也可作为广大社会青少年的心理咨询读物。

## <<心理健康教育>>

### 书籍目录

前言项目1 笑迎新生活任务1 适应职校新环境任务2 快乐接受新环境项目2 我是谁任务3 认识自我任务4 悦纳自我任务5 实现自我项目3 应对挫折磨练意志任务6 认识挫折任务7 应对挫折项目4 重新认识学习任务8 其实我要学任务9 学会学习项目5 创造晴朗的心灵天空任务10 五光十色情绪虹任务11 我的情绪我做主项目6 构筑和谐的人际关系任务12 结伴同行不寂寞任务13 和谐师生伴我行任务14 走出自我中心任务15 提高人际交往能力项目7 休闲滋养生命任务16 学会休闲定位人生任务17 健康上网快乐生存任务18 珍爱生命远离毒品任务19 预防心理问题维护心理健康项目8 青苹果的天空任务20 青春的秘密——直面性话题任务21 走过花季雨季——与异性交往参考文献

## <<心理健康教育>>

### 章节摘录

姚明在NBA的篮球生活 2004年11月29日Sina网讯：坐在自己的更衣间前，姚明双手抱着头，两眼紧闭，双眉深锁，一声一声地叹气。

见过姚明沮丧，但从来没有见过姚明如此沮丧。

那种感觉，好像一个在天上飞着的人突然坠入了深渊，晴朗的天空一下就变成了黑色。

姚明的天空就是黑色的，至少昨晚是。

他对记者说：“我的确很沮丧。

我希望这是我一生中最沮丧的一次，我的意思是，我不想再有下一次。

”姚明把昨晚定格为一生中最沮丧的一夜，可见他受的伤有多深。

8分6个篮板，这两个可怜巴巴的数据已经够令姚明羞于见人的了，但更令他受不了的是，当第三节被换下场的时候，火箭队还落后15分，整个火箭队追分的热潮，姚明都袖手旁观。

当分差只有3分的时候，姚明再次登场了，但他一次又一次地在篮下遭受打击，甚至一个篮板也抢不到，任由马丁和科比将自己视若无物！

2004年是姚明在NBA（全美职业篮球联赛）的第三个赛季，按理说他该越打越顺，但在过去的15场比赛，他有4场的得分都很低，篮板也少得可怜。

但这不是姚明的水平下降了，而是NBA风起云涌、暗流涌动，姚明对其中暗藏的变化一直缺乏警惕。

好在他现在已经认识到了这一点，“我的适应能力没有变化快，这是我的弱点。

”姚明很坦率地说。

姚明很伤心，但最终还是得面对挑战。

现在，姚明面临的，是不亚于他新秀赛季时的压力。

NBA对他从来没有像昨天那么陌生，好像一切都得重新去熟悉。

.....

<<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>