

<<心理健康训练手册>>

图书基本信息

书名：<<心理健康训练手册>>

13位ISBN编号：9787040300277

10位ISBN编号：7040300273

出版时间：2010-9

出版时间：高等教育出版社

作者：李媛，刘荃 编

页数：198

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>

## <<心理健康训练手册>>

### 前言

本书根据教育部2008年颁布的中等职业学校《心理健康教学大纲》编写，是与国家规划教材《心理健康》配套的学生自我训练用书。

有位哲人曾说过：“我们每个人都是上帝咬过一口的苹果，我们都是有缺陷的，有些人的缺陷比较大，那是因为上帝特别喜爱它的芬芳，所以那一口咬得比较大而已。

”作为上帝咬过一口的苹果，虽不完美，但都有价值。

然而大多数人在大多数时候都过于关注自己身上的那个缺口，却没有意识到是因为味道的甜美带来的后果。

所以，我们首先要有一个信念——天生我材必有用。

“必有用”是一种信念，我们相信每个人都是独一无二的，在这个世上没有一个人与另一个人完全相同。

每个人与其他人都既有许多相同之处又有许多差别。

有这样一个故事，说的是自从被白人驱赶到保护区之后，印第安人一直过着贫困的日子。

直到有一天，他们终于时来运转——勘探发现在划归印第安人的土地底下，蕴藏着大量的石油。

消息一经传出，各大公司蜂拥而至，争相出高价向拥有保护区的酋长买下石油的开采权。

一夜暴富的印第安酋长决定一改乘光马背的习惯，订购了一部最高级的凯迪拉克大轿车。

轿车在众族人的目光中用拖车运到。

酋长端详了他的新宠座架半天，终于找到了驾驶这部轿车的方式。

酋长要族人牵来两匹马，将马绳拴在凯迪拉克前的保险杠上，由马匹拖着大轿车前行。

酋长每天坐着这辆由两匹马拉着的凯迪拉克，在印第安村庄中巡视。

## <<心理健康训练手册>>

### 内容概要

《心理健康训练手册：成功心理素质》根据教育部2008年颁布的中等职业学校《心理健康教学大纲》编写，是与国家规划教材《心理健康》配套的学生自我训练用书。

《心理健康训练手册：成功心理素质》包括成长篇、生活篇、学习篇和职业篇四个部分，从职业学校学生的实际需要出发，结合学生的身心特点引导他们进行心理素质的自我训练，促进学生成长，在生活中自我完善，具有针对性、科学性和实用性。

《心理健康训练手册：成功心理素质》还配套学习卡资源，按照《心理健康训练手册：成功心理素质》最后一页“郑重声明”下方的“学习卡账号使用说明”，登录中等职业教育教学在线网站，可上网学习并下载其他相关资源。

《心理健康训练手册：成功心理素质》适合中等职业学校全体学生使用。

## <<心理健康训练手册>>

### 书籍目录

成长篇 / 专题一信念力量的训练 第一课信念是什么 第二课信念的来源 第三课信念的作用 专题二自我意识训练 第一课自我意识是什么 第二课自我成长的足迹 第三课自我概念的优化 生活篇 / 专题三人际交往训练 第一课交往之需 第二课交往之惑 第三课交往之道 第四课交往有方 专题四情绪管理训练 第一课认识情绪 第二课情绪的来源 第三课情绪的力量 第四课管理情绪 专题五爱情与性心理修养 第一课青春期的蝶变 第二课心灵之约 第三课青春期自我调适 学习篇 / 专题六学习心理训练 第一课学习的发生 第二课学习的过程 第三课学习的方法与技巧 职业篇 / 专题七职业心理训练 第一课生涯规划的概念 第二课生涯规划的影响因素 第三课如何进行生涯规划

章节摘录

1.生理冲动 青春期的个体随着体内性激素水平的增高,在身体发生一系列变化的同时,对性也产生了好奇心理,喜欢接近异性。

当遇到自己钟情的异性时,爱慕之情便油然而生。

两人由初恋进入热恋,感情如胶似漆,有“一日不见,如隔三秋”之感。

恋爱达到白热化程度,一旦海誓山盟,性行为也随之而来。

2.情感依恋需求 情感与亲密关系,是每个人内心深处的基本而强烈的心理需求。

处于青春期的青少年,正急于挣脱对父母的依附和管束,在心理上的断乳期,巨大的情感空洞急需一种新的情感模式来填补。

处在恋情中的青少年男女,钟情于对方又害怕失去对方,往往会以性来表达爱。

3.社会化的需要 青春期的学生正是自我意识逐渐确立并得以提升的阶段。

他们急于获得同伴的认可,以证明自己已经长大成人,不再是爸爸妈妈的小宝贝。

因此,他们总是试图在语言和行为上和同伴保持一致。

有的人是为了对性及性技巧进行探索增加性经验,获取在同伴面前炫耀的资本。

也有的人是为了获得一种成熟的感觉。

与异性的交往过程中产生的好感很难区分出是友谊还是恋情,因为这两种情感中有着太多的联系,很多爱情的发生都是男女双方通过交往建立起友谊,随着交往的深入,情感进一步深化,最后发展为爱情。

不过虽然在异性的交往过程中,性因素可能潜然存在,但并不是交往双方就不可避免地会发生性关系,同学之间绝非没有纯洁的友谊。

友谊属于爱的一种,爱的含义非常丰富,同学之间要把心胸放宽,让友谊之花在异性同学之间开放。

<<心理健康训练手册>>

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>