第一图书网, tushu007.com

<<心理健康阳光教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康阳光教育>>

13位ISBN编号：9787111260820

10位ISBN编号：7111260821

出版时间：2009-2

出版时间：机械工业出版社

作者：蔡晓红 编

页数：228

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

根据联合国教科文组织最新公布的报告显示，健康人群中80%的人存在心理疾病的隐患，其中青少年被列为之最。
面对自身、学校、家庭的种种压力，很多青少年，特别是中职生身上存在着不同程度的心理问题，如果这些问题得不到及时的解决，将会严重影响他们的健康成长。
“没有疾病就是健康”的观念已经改变。
世界卫生组织对健康的新定义，包括身体健康、心理健康和社会适应能力良好。
因此，我们的中等职业教育要将学生培养成为具有高级技术的应用型人才，就要为其打下良好的就业基础。
学生除具备精深的专业知识和高超的专业技能外，还应该具备良好的心理健康素质。
中等职业技术学校的学生是未来中国经济建设主战场上的生力军，也是教育接受者中一个特殊的群体。
中职生的心理健康是中职生身体健康、人格健全、和谐发展以及中职生社会适应能力发展的需要；既是中职生的现时学习之需，也是社会对未来建设者、参与者提出的素质要求。
如今市场上关于青少年心理健康的读物不少，但真正符合中职生学习特点和中职教师教育教学需要的书籍却很少。
基于此种情况，我们在参照了大量的专业书籍和通俗读物的基础上，根据中职生心理健康教育的需要，精心编写了这本《心理健康阳光教育》。
通过这本教材，我们希望能够让中职生的心灵和思想从网络游戏和恐怖读物等不良因素的影响中走出来，把他们的视角转向更加广阔、真实、生动而丰富的现代社会，让他们在轻松的阅读氛围中，感受人生、滋养心灵，把自己培养成一个心理健康、心智健全、开朗合群、适应未来社会发展的新世纪人才。
与传统的知识学习式的教材截然不同的是，本书的最大特色在于内容丰富多彩，形式灵活多样。其具体内容涵盖了心理健康、自我探索、人际交往、学习指导、情绪管理、挫折教育、职业心理、情感天地、网络导航等与中职生心理健康及个人成长密切相关的重要方面。
职业学校的德育改革任重而道远。
希望我们精心编写的这本教材，能够帮助中等职业学校的学生全面提高自身的心理素质，增进学生的心理健康，培养学生处理现实生活问题和适应未来职业所必需的心理品质，为学生未来的创业奠定坚实的基础，促进学生全面、健康、和谐地发展。
本书在编写过程中，查阅和借鉴了许多专家和学者的论著，从中受益匪浅，在此表示感谢!由于学识及能力水平有限，难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者和同行批评指正。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是根据教育部颁发《关于加强普通高校学生心理健康教育工作的意见》和《中等职业学校学生心理健康指导纲要》的文件精神，结合职业院校学生的心理状况和特点而编写的。
与传统的知识学习式的教材截然不同的是，本书的最大特色在于内容丰富多彩，形式灵活多样。
其具体内容涵盖了心理健康、自我探索、人际交往、学习指导、情绪管理、挫折教育、职业心理、情感天地、网络导航等与中职生心理健康及个人成长密切相关的重要方面。
本教材突出针对性、实用性和可读性，并以生动、典型的心灵剧场、点亮心灯、我的故事、心理实验以及精心设计的课堂心理训练、心理测验等内容，有效地满足了职业院校学生自我心理探索的需要。
本书可作为高职高专院校、中等职业院校教材，也可以作为企事业单位对青年职工培训的教材。

书籍目录

前言第一章　心理健康　第一节　心理健康概述　第二节　中职生的心理发展、现状及成因第二章　自我探索　第一节　认识自我　第二节　超越自卑　第三节　相信自我　第四节　培养个性第三章　人际交往　第一节　人际交往概述　第二节　交朋识友　第三节　走近老师　第四节　跨越“代沟”第四章　学习指导　第一节　学习动机　第二节　学会学习　第三节　应对考试第五章　情绪管理　第一节　情绪概述　第二节　情绪自控第六章　挫折教育　第一节　意志品质　第二节　直面挫折第七章　职业心理　第一节　兴趣与职业　第二节　性格与职业　第三节　能力与职业　第四节　气质与职业第八章　情感天地　　第一节　情感教育　第二节　爱的真谛第九章　网络导航　第一节　戒除网瘾　第二节　告别网恋参考文献

章节摘录

第一章　心理健康　　第一节　心理健康概述　　点亮心灯　　承认自己，欣赏自己，将自己的长处发挥出来。
如果你能做到这一点，那成功离你就不远了。
一、心理健康的含义　　健康是每个人都关心和向往的。
所谓健康，是指身体健全、体能充沛的一种状态，而不仅仅是指身体没有疾病。
正如联合国世界卫生组织（WHO）在其宪章中指出的：健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现，而是生理上、心理上和社会适应方面的健康。
根据这种说法，我们就不难理解，为什么现实生活中不少人虽然身体没有疾病，但他们却有病感，或不能适应现实生活，因为他们可能在心理或社会适应方面不健康。
人是生理和心理的统一体，心理健康则是健康领域中不可分割的重要组成部分。
随着社会发展与文明程度的提高，人类越来越重视心理健康，强调心理健康在优化人口素质、提高人类健康方面有独特地位。
世界卫生组织在其“2000年人人享有保健”的全球性目标中不但重视防治身体疾病，而且特别强调要促进人类完善人格，提高社会适应能力，从而实现身心健康。
因此，心理健康是衡量个体健康水平的重要指标之一。

编辑推荐

《心理健康阳光教育》的最大特色在于内容丰富多彩，形式灵活多样。
其具体内容涵盖了心理健康、自我探索、人际交往、学习指导、情绪管理、挫折教育、职业心理、情感天地、网络导航等与中职生心理健康及个人成长密切相关的重要方面。

第一图书网, tushu007.com

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