

<<心理健康教育与实训>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育与实训>>

13位ISBN编号：9787121090639

10位ISBN编号：7121090635

出版时间：2009-8

出版时间：电子工业出版社

作者：冯戈 著

页数：160

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>

## <<心理健康教育与实训>>

### 内容概要

《心理健康教育与实训》围绕中职学生可能会出现心理健康问题，从案例入手，以实训为形式，以项目教学法为原则，强调学以致用，在学中做、在做中学，力求使学生在实训活动中逐步了解心理健康的基本知识和自身的心理健康状况，学会一些基本的心理健康问题的预防方法。

全书共分七个单元，包括我的心理健康吗、我是谁、缘分的天空、其实我要学、让好心情做主、天生我才、生命如诗等；在内容编排上力求做到符合中职学生的特点，形式新颖，生动活泼，寓教于乐。

《心理健康教育与实训》适合中等职业学校各专业学生使用，也可作为广大教育工作者的参考书。

## &lt;&lt;心理健康教育与实训&gt;&gt;

## 书籍目录

第1单元 我的心理健康吗实训1.1 接龙游戏案例1.1 快乐的小天使知识1.1 心理健康的概念和标准案例1.2 这股风正常吗知识1.2 中职生生理和心理发展特点实训1.2 中职生的心理健康状况调查案例1.3 渔民的警示检测1.1 社会适应能力检测单元小结 学习心理健康的意义第2单元 我是谁案例2.1 同学交流会知识2.1 我眼中的我实训2.1 我是一个什么样的人实训2.2 给自己画像案例2.2 远离自卑, 走向成功知识2.2 自卑及消除自卑的方法检测2.1 你了解自己吗知识2.3 建立正确自我意识的重要性实训2.4 “别人如何评价我”调查实训2.5 称赞语接龙游戏检测2.2 你是一个受欢迎的人吗案例2.3 自信是成功的先决条件知识2.4 自信心检测2.3 你对自己有信心吗案例2.4 垂钓者的启示单元小结 树立自信 悦纳自我第3单元 缘分的天空案例3.1 一诺千金知识3.1 人际交往障碍及遵循的原则实训3.1 有缘相识游戏实训3.2 与友同行游戏检测3.1 交往能力测试案例3.2 用我心换你心知识3.2 沟通实训3.3 与恩师同行实训3.4 我与父母检测3.2 处理人际冲突能力检测单元小结 如何拥有健康的交往心理第4单元 其实我要学案例4.1 如何适应新的学习环境知识4.1 厌学及调适方法检测4.1 你有厌学情绪吗检测4.2 我的多元智能检测知识4.2 掌握正确的学习方法检测4.3 你的学习方法对吗案例4.2 如何提高学习效率实训4.1 学习经验交流会知识4.3 应对考试的方法检测4.4 检测你的考试技巧检测4.5 学习质量检测单元小结 学习心理问题的调适方法第5单元 让好心情做主案例5.1 田丽的故事知识5.1 情绪及控制情绪的方法实训5.1 快乐格言大放送检测5.1 你的情绪稳定吗案例5.2 谁的力量大案例5.3 文雯的故事知识5.2 如何面对挫折案例5.4 我在北师大等着你知识5.3 心理压力及应对办法实训5.2 大声喊出你的压力检测5.2 查查你的压力指数单元小结 情绪的自我控制与调节第6单元 天生我才案例6.1 某个人的人生目标案例6.2 没有规划的人生注定要失败实训6.1 体验对方的想法与感受实训6.2 规划自己的未来实训6.3 穿越地雷阵案例6.3 一元钱创造的奇迹知识6.1 面试技巧与注意事项实训6.4 亮剑——模拟面试实训案例6.4 我喜欢我擅长实训6.5 观察力测试知识6.2 在实践中提高职业心理素质案例6.5 伟明的困惑实训6.6 打开事业成功之门实训6.7 健康上网知识6.3 正确使用网络案例6.6 成功创业的经典故事实训6.8 你的职业选择对了吗单元小结 天生我才必有用第7单元 生命如诗案例7.1 血色的花季知识7.1 校园暴力及诱因知识7.2 吸毒及诱因实训7.1 珍爱生命实训7.2 拒绝暴力 远离毒品检测7.1 校园暴力及毒品知识检测案例7.2 人的来历——精子和卵子的精彩对话案例7.3 生命的旅程知识7.3 避孕与终止妊娠实训7.3 我是男生, 我是女生检测7.2 男女有别检测案例7.4 不能说的秘密知识7.4 青春期的男生女生实训7.4 让爱等候检测7.3 你的恋爱观正确吗单元小结 珍爱生命, 展现青春风采附录参考文献

<<心理健康教育与实训>>

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>