

<<中职生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<中职生心理健康>>

13位ISBN编号：9787208092105

10位ISBN编号：7208092109

出版时间：2010-4

出版时间：上海人民出版社

作者：颜苏勤

页数：211

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>

<<中职生心理健康>>

前言

随着时代的发展、社会的进步和生活水平的提高，人们越来越重视生命的质量。

人们对心理健康的追求，已从治疗性目标演变为预防性目标并正走向发展性目标，欲以积极心态，施展现能，发掘潜能，完善人生，创益社会。

这也应该成为求学阶段中职生的心理健康发展的追求方向。

中职生，15-18岁的学生，与普通学校的高中生年龄相当，正处在青年早期，一个人生发展的重要阶段。

他们的心理发展特点具有一般青少年的共性，即具有独立性和依赖性、自觉性和盲动性、成熟性和幼稚性、开放性和闭锁性的矛盾关系。

同时又具有中职生的个性，表现为有改变知识现状的愿望，但学习动机及意志力差异明显；有渴望独立的愿望，但缺乏自我认识；有与人保持良好关系的愿望，但缺乏相应的沟通方式；有丰富课余生活的愿望，但自控能力较弱；有找到满意工作的愿望，但缺乏对自我发展的信心。

因此，不可避免会在学业问题、人际关系问题、行为问题和情感问题上出现不同程度的困惑和烦恼，《中职生心理健康》一书正是围绕中职生的心理需求和特点而撰写的。

该书的显著特点有如下四个方面：一是知识性。

本书通过“心海探索”深入浅出地介绍心理健康的基本知识及相关理论，有利于中职生了解心理健康常识，树立心理健康意识。

二是针对性。

本书通过“身边的事”和“头脑激荡”，引导中职生直面成长过程中的矛盾和内心冲突，有利于中职生正确应对挫折，提高适应社会的能力。

三是操作性。

本书中的“心理剧场”、“我思我悟”，以情景体验为主，设置了相关活动内容，便于中职生在活动中体验，在体验中认知，在认知中提高，以增强他们解决成长、心理困惑或行为问题的能力。

四是自助性。

本书结构完整、内容丰富、可读性强。

既有心理咨询师点评又有“友情提示”，便于学生自学，故可作为中职生的自学读本；又由于教材中有个案、有理论、有资料、有行为作业，所以也可以作为相关教师的教辅用书。

《中职生心理健康》一书的撰写者颜苏勤是国家首批职业资格二级心理咨询师、上海市商业学校心理辅导室主任、上海市中小学心理辅导协会理事、上海市中职心理健康专业委员会秘书长、上海市“东方讲坛”特聘讲师。

<<中职生心理健康>>

内容概要

本书围绕中职生心理需求和特点撰写，通过“心海探索”深入浅出地介绍心理健康的基本知识及相关理论，有利于中职生了解心理健康常识，树立心理健康意识；通过“身边的事”和“头脑激荡”，引导中职生直面成长过程中的矛盾和内心冲突，有利于中职生正确应对挫折，提高适应社会的能力；通过“心理剧场”、“我思我悟”，以情景体验为主，设置了相关活动内容，便于中职生在活动中体验，以增强解决成长、心理困惑或行为问题的能力。

<<中职生心理健康>>

作者简介

颜苏勤，教育硕士，国家二级心理咨询师，高级讲师。

上海市商业学校心理辅导室主任，上海市中小学心理辅导协会理事，上海市中职心理健康教育专业委员会秘书长，上海市教委“心灵导航”网络课程市级指导教师，上海市“东方讲坛”特聘讲师。

十多年来，致力于中职学校心理教育的

<<中职生心理健康>>

书籍目录

序一序二第一单元 心理健康——人生成功的重要因素 活动一 心理健康,我关注吗 活动二 走出嫉妒天地宽第二单元 认识自我——人生潜能的开发 活动一 用心看自己 活动二 我可爱,我能行 活动三 握好我的方向盘第三单元 通情达理——人生情绪的理性调节 活动一 我的情绪气象图 活动二 为好心情做主第四单元 激扬青春——人生黄金期的异性交往 活动一 男女有别 活动二 恋爱红绿灯第五单元 亲情友情师生情——人生成长的动力支持 活动一 感恩父母心 活动二 我与朋友同行 活动三 走近老师第六单元 学会学习——人生发展的坚实基础 活动一 我要金手指 活动二 注意是心灵的天窗第七单元 个性与职业——人生职业的匹配 活动一 探索职业兴趣 活动二 提升职业能力第八单元 珍爱生命——人生旅途的责任 活动一 将挫折变为财富 活动二 让生命充满活力主要参考文献后记

章节摘录

插图：自尊来源于对自己的肯定和接纳自尊来源于对自己的肯定和接纳，表现出自重、自爱、自尊，并要求受到他人、集体和社会尊重的情感体验。

一个人越是喜欢自己，他的自尊程度就越高；而一个人越是讨厌自己，他的自尊水平就越低。

真正的自尊来源于对自身情况清醒的认识和估计，知道自己的长处和优势、不足和劣势。

过强的自尊成为虚荣心，过弱的自尊则变成自卑。

“婷婷感到自己处处不如别人”，是自尊感过强还是自尊感过弱呢？

答案是自尊感过弱，认为自己无能，从而导致自卑心理。

亲爱的同学，你是否看清自己了呢？

你是否相信自己是个有用的人呢？

你是否有勇气接纳自己的成功和失败呢？

自信是成功的基石自信心就像能力的催化剂一样，它可以将人的一切潜能都调动起来，将各部分的功能推进到最佳状态。

在许多成功者的身上，我们都可以看到超凡的自信心所起到的巨大作用。

这些事业取得成功的人，在自信心的驱动下，敢于对自己提出更高的要求，并在失败的时候看到希望，最终获得成功。

自信心是对自己力量的充分估计，从而对自己产生的一种信心。

它也是自我意识的重要成分。

居里夫人有句名言：我们应该有恒心，尤其要有自信心！

自信心是同学们成长与成才不可缺少的一种重要的心理品质。

自信心的作用——基石性的支持地位。

一个人一生的发展，在智力、体力及做事的各种能力上，自信心都占据着基石性的支持地位。

<<中职生心理健康>>

编辑推荐

《中职生心理健康》是由上海人民出版社出版的。

<<中职生心理健康>>

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>