第一图书网, tushu007.com

<<心理健康案例教程>>

图书基本信息

书名：<<心理健康案例教程>>

13位ISBN编号：9787516500606

10位ISBN编号：7516500607

出版时间：2012-8

出版时间：中航出版传媒有限责任公司

作者：吕麟　主编

页数：185

字数：306000

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

内容概要

《心理健康案例教程》是针对职业院校学生的身心特点和实际思想情况来编写的，具有很强的针对性和实用性。
全书分为八个项目，具体内容为：项目一“你是一个心理健康的职校生么——认识心理健康”、项目二“WHO
AM
I——认识自我”、项目三“未知的精彩——适应能力”、项目四“学然后知不足——学习能力”、项目五“绘出情绪的彩虹——情绪管理能力”、项目六“打开心灵的枷锁——人际交往”、项目七“青苹果的羞涩——
恋爱与性心理”和项目八“慢慢求职路——择业与创业”。
这八个项目从各个角度介绍了中职生在日常生活和学习中遇到的各种心理健康问题，指出了各种心理问题的产生原因，并重点阐述了对相关心理问题的自我调适方法。

吕鳞主编的《心理健康案例教程》结构新颖、资源丰富、条理清晰、重点突出，可供各类职业院校作为心理健康教育的教材或指导用书，也可供教育学和心理学工作者参考使用。

第一图书网, tushu007.com

<<心理健康案例教程>>

书籍目录

项目一 你是一个心理健康的职校生么——认识心理健康
 寻宝任务一 凋零的无名花——心理健康
 寻宝任务二 不堪重负的男生——常见的心理问题和心理疾病
项目二 WHO AM I?——认识自我
 寻宝任务一 错误的自我认知——正确地认识自我
 寻宝任务二 我的优势哪去了——完善自我意识
 寻宝任务三 贫穷不是我的错——自卑心理
项目三 未知的精彩——适应能力
 寻宝任务一 世界没有抛弃你——职校生面临的新变化
 寻宝任务二 拿什么拯救你，我的职校生活——常见的适应问题及解决办法
项目四 学然后知不足——学习能力
 寻宝任务一 学习的苦恼——学习概述
 寻宝任务二 学而思——学习问题成因与对策
 寻宝任务三 思而动——培养良好的学习习惯
项目五 绘出情绪的彩虹——情绪管理能力
 寻宝任务一 要强≠盲目——情绪概述
 寻宝任务二 把糟糕情绪都甩掉!甩掉!——常见的不良情绪及缓解办法
项目六打开心灵的枷锁——人际交往
 寻宝任务一 我本善良——人际交往概述
 寻宝任务二 伸出友谊之手——提高人际交往的能力
 寻宝任务三 羞答答的玫瑰——职校生的人际交往
项目七 青苹果的羞涩——恋爱与性心理
 寻宝任务一 爱的真谛——爱情概述
 寻宝任务二 爱你在心口难开——职校生的恋爱心理
 寻宝任务三 爱情的伊甸园——职校生的性心理
项目八 漫漫求职路——择业与创业
 寻宝任务一 我选择，我喜欢——择业概述
 寻宝任务二 好高骛远的小林——改正择业的不良心理
 寻宝任务三 白手起家的职校女生——创业及创业品质的培养

章节摘录

版权页： 插图： ①个体经常把自身作为自己活动的参照物 人们对外部世界的看法大多是相对于自己的状况而言的。
如果我们说“那个人很胖”，潜意识中通常是相对于自己的身材而言的。
人类之所以将物体看成是正立的，而不是颠倒的或是交叉的，其原因就在于人类总是把自己作为参照物去观察外部世界。
②自我介入对个体活动的意义重大 自我介入是指某一事物与自我有着内在的关系。
如果我们认为某件事与自己无关，人们通常不会有很强烈的反应。
自我介入意识从少儿三岁左右开始产生，随着年龄的增长，介入范围会越来越广，介入意识会越来越强烈，此时，当个体意识到与自己相关的一些利益受到侵害时，便会进行自我防卫。
③自我认知的作用 充分的认识和了解自己，可以分清哪些事情是我们可以做的，哪些是能做的。
不会在自己无能为力的事情上浪费时间，也不会对自己可以胜任的工作上畏首畏尾。
当认识到自己的不足时，个体会努力地改进不足，以推动自己不断向前发展。
2.自我体验 自我体验是在自我认知基础之上产生的主观自我对客观自我的情绪体验。
它是环境与个体心理因素相互作用的结果，包括自尊、自爱、自信、义务感、责任感、优越感、荣誉感、羞耻感和自卑感等。
自我体验主要涉及“我能否悦纳自己？
”、“我对自我是否满意？
”一类的问题。
3.自我控制 自我控制是主体对自我的思想、言语、情绪和态度等心理行为的主动掌控，包括自我激励、自我暗示等。
自我控制主要涉及“我将如何规划自己的人生？
”、“我应该如何实施计划？
”、“我应该怎样约束自己？
”等问题。
（四）自我意识的分化 这一阶段个体的自我意识开始逐步分化成为两个“我”，一个是“理想我”，是个体理想中的自我状态，是作为观察者的主体我；一个是“现实我”，是个体当前实际能达到的自我状态，是作为被观察者的客体我。
随着自我意识的分化，职校生的内心活动开始变得矛盾而复杂。
他们开始积极关注自己的内心世界，主动了解自己未曾注意过的许多细节，经常进行自我观察、自我反省、自我分析、自我评价和自我监督，不断探索自己应该成为一个怎样的人。

编辑推荐

《中等职业教育"十二五"规划教材:心理健康案例教程》结构新颖、资源丰富、条理清晰、重点突出，可供各类职业院校作为心理健康教育的教材或指导用书，也可供教育学和心理学工作者参考使用。

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