第一图书网, tushu007.com

<<心理健康教师用书>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教师用书>>

13位ISBN编号：9787561752401

10位ISBN编号：7561752407

出版时间：2007-5

出版时间：华东师大

作者：边玉芳 编

页数：251

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》是专为高职高专学生编写的心理健康教育教材，而本书则是与《心理健康》相配套的教师用书，能给高职高专从事心理健康教育的教师们提供帮助和支持。

《心理健康》全书围绕高职高专学生在心理成长历程中面临的种种困难及问题选取和组织材料，希望能为广大高职高专学生普及心理健康的基本知识，让他们了解和掌握心理自我保健知识和心理调节方法，了解和掌握适应大学生活、学习、人际交往、恋爱、择业及就业等方面的知识和技能，以期让学生拥有丰富的心灵、健全的人格，能高效、快乐、健康地学习和生活。

全书共分为九个部分：卷首课和八个单元。

《心理健康》教材每课都由“你Show我Show”、“怦然心动”、“心心点灯”、“成功教练”和“我思我悟”五个模块组成。

“你Show我Show”中的各项活动侧重于学生的展示、表演、讨论和交流，让学生“动”起来。

“怦然心动”选取了很多充满哲理的小故事，让学生在轻松的阅读中有所领悟和收获，实现自我启迪。

“心心点灯”模块主要是结合每课的主题，为学生普及心理健康的基础知识和基本技能。

“成功教练”模块要求学生完成一些拓展性活动，引导学生在真实的生活和学习情境中加深对所学知识的理解。

“我思我悟”为学生提供自我反思和自我总结的空间，以促使他们更积极、自觉地成长。

本书是《心理健康》教材的教师用书，旨在为教师进行心理健康教育和心理辅导提供参考的依据。

书中每一个单元都有一个“单元概要”。

它概括地介绍了本单元的设计意图、教学目标、主要内容，以及教师在开展本单元辅导时应注意的问题，便于教师从整体上把握编写者的意图。

作者简介

边玉芳，北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室教授、中国教育学会教育统计与测量分会常务理事、浙江省学校心理学与心理咨询专业委员会副会长兼秘书长。
著有《学习的自我效能》、《发展性心理辅导》、《学校心理教育实验研究》等专著，组织编写《心理健康教育读本》、《心理》、《心理健康》等教材。

书籍目录

编者说明卷首课 既然选择，就让它灿烂第一单元 我的梦想天堂　第1课 新环境新天地　第2课 新世界新朋友　第3课 新起点新目标　第4课 新生活新力量第二单元 沟通你我他　第1课 沟通无障碍　第2课 相逢总是缘　第3课 斗室天涯人　第4课 与师长有约　第5课 家父家母两鬓苍第三单元 学习新概念　第1课 我的“聪明”在哪里　第2课 不是失败，只是暂时停止成功　第3课 每天进步一点点　第4课 找到自己的“独门秘籍”第四单元 我心飞扬　第1课 情绪红绿灯　第2课 信念ABC　第3课 与自卑告别　第4课 向完美挑战　第5课 走出抑郁　第6课 做情绪的主人第五单元 真我的风采　第1课 叩问我是谁　第2课 透视周哈里窗　第3课 个性多棱镜　第4课 悦纳真我　第5课 我最需要的是什么第六单元 爱的花园　第1课 爱情水晶球　第2课 羞答答的玫瑰静悄悄地开　第3课 像雾像雨又像风　第4课 在失恋中我们成长　第5课 爱在明天第七单元 休闲频道　第1课 休闲小夜曲　第2课 接种“网瘾”疫苗　第3课 消费驿站　第4课 社团新天地　第5课 与幸福相伴第八单元 我的未来不是梦　第1课 指向未来的指南针　第2课 找到我所钟爱的　第3课 为梦想筑巢　第4课 相信我，没错的　第5课 生命是一种累积的过程　第6课 我的生涯我作主

章节摘录

1. 引导学生了解并正确对待主客观环境的变化，使学生对学习环境的变化做好心理准备，并能认识到自己存在哪些方面的不适应，积极寻找解决办法。
2. 引导学生认同高职生这一新的角色，及时实现角色转换。
3. 引导学生学会适应新的学习环境，提高自己的心理适应能力。
人的环境适应能力是指个体在与周围环境相互作用、与周围人的相互交往的过程中，获得的一种积极协调的心理平衡能力。
每个学生的环境适应能力是不一样的，有的能很好地、迅速地适应新的生活，有的则不然。
环境适应能力比较差的人，一旦遇到环境发生改变，就会出现适应上的问题，或烦躁不安，或抑郁寡欢，还常伴有行为障碍、记忆力下降、注意力不能集中、不愿参与群体活动等现象。
所以，环境适应能力也是个体综合能力的有机组成部分。
每一个进人大学的新生都会憧憬自己即将开始的美好的大学生活。
值得注意的是，一些新生由于不能及时调适心理，适应新生活、新环境，给自己的未来埋下了隐患，甚至影响了整个大学生活。
从中学到大学，学习和生活环境的变化是非常大的。
在中学，学生的主要精力是学习，而且还有老师和家长的督促，生活中的琐事可以由别人去包办代替，受着全面的呵护和严格的约束。
到了大学以后，学习内容发生了变化，也不知道学到什么程度才算学好了。
学习方式也发生了变化，大学中也有老师督导，但这种督导更多的是引导大家自觉地去学。
要让学生适应变化了的环境，首先要引导学生及时实现角色转换。
新生的大部分问题源于转换角色不及时。
从中学生变成大学生，这便是一种角色转换。
因此要牢牢记住：自己已经是大学生了!为此，本课从高中与高职的变化人手，引导学生认同高职生这一新角色，调适自己的心理，平心静气地接受不可改变的事情，改变可以改变的事情，从而适应高职的新环境。
具体建议如下：1. 课前准备。
准备好“秀出真我”活动所需要的纸张(最好是彩色的)和笔(彩笔)。
“怦然心动”的故事和“心心点灯”的相关内容可以事先做成多媒体课件。
2. 课的导人可以由教师询问学生一天的生活日程开始，比较大学一天的日程安排和高中时一天的生活有何不同，由此导入“你show我show”的活动。

编辑推荐

目标：即本课应达到的具体活动目标，是教师自主设计本课的重要依据，也是评价学生学习活动的主要标准。
设计意图与建议：是对本课各个活动环节设计意图的说明和活动建议，同时还介绍了一些应对实际辅导中意外情况和突发事件的方法。
参考方案：即本课的参考活动方案，也是本课教学的一种思路和方式，希望能给教师一定的启发和指导。
辅导后记：为教师提供一个记录课堂感受和评价辅导效果的空间，以帮助教师不断反思、改进和完善自己的辅导理念及辅导方法。
参考资料：是供教师参考的、与本课内容相关的一些资料，为教师的辅导活动提供丰富的素材、背景知识及其他相关信息。
参考游戏：是供教师参考的一些游戏，有的与主题密切相关，可直接作为一个辅导活动。
还有的则可用于活跃课堂气氛。

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