第一图书网, tushu007.com

<<心理健康>>

图书基本信息

书名：<<心理健康>>

13位ISBN编号：9787561840238

10位ISBN编号：7561840233

出版时间：2011-7

出版时间：天津大学

作者：乔玲//王学

页数：272

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是中等职业技术学校学生心理健康教育教材之一，通过对本书的学习，可使学生掌握心理健康的有关基本概念、基本理论、基本知识；了解青春期及成长过程中所要面对的各种心理困惑，为青年学生今后更健康地成长、更好地适应社会打下一个良好的基础。

本书主要介绍了心理健康知识、心理健康促进的基本理论以及人际交往、学习、就业等知识，具有科学性、适用性、操作性和趣味性，不但适用于中等职业学校的青年学生，也适用于高等职业院校的学生，同时也可作为心理健康教育参考教材。

<<心理健康>>

书籍目录

第一章 心理健康基本知识
第一节 走进心理健康
一、健康的定义
二、心理健康的定义
三、心理健康的标准
第二节 学生生理与心理发展特点
一、学生的生理特点
二、学生的心理发展特点
三、影响学生心理健康的因素
第三节 自我心理调适方法
一、树立科学健康观
二、增强心理健康的途径
第二章 悦纳自我，健康成长
第一节 成长中的我
一、认识自我
二、健康人格的培养
第二节 直面困难和挫折
一、挫折的含义
二、挫折产生的原因
三、挫折的意义
四、直面困难与挫折
第三节 青春期性话题
一、青春期生理知多少
二、生理变化对心理的影响
三、青春期性心理引导
第四节 情绪的调适
一、情绪与心理健康
二、情绪的分类
三、培养健康的情绪
第三章 和谐关系，快乐生活
第一节 同伴交往助成长
一、人际交往的概述
二、学生人际交往的特点
三、友情与爱情
四、掌握与人交往的方法与技巧
第二节 建立良好的师生关系
一、良好的师生关系的意义
二、建立良好师生关系的方法与艺术
第三节 和谐校园，青春飞扬
一、关注校园环境
二、培养良好的生活习惯，构建和谐的青春校园
第四节 珍惜亲情，学会感恩
一、亲情与健康
二、学会感恩
第四章 学会有效学习

第一节 激发学习兴趣增强学习信心
一、学生常见的学习心理障碍
二、增强学习兴趣和信心的策略
第二节 掌握科学的学习方法养成良好的学习习惯
一、几种主要的学习理论简介
二、掌握有效的学习方法
三、培养良好的学习习惯
第三节 缓解学习压力 消除应试心理障碍
一、学习压力及调适
二、应试心理障碍及调适
第四节 树立新理念终身爱学习
一、树立自主学习的理念
二、树立实践学习的理念
三、树立终身学习的理念
第五章 提升职业心理素质
第一节 认识职业
一、职业与择业的含义
二、影响择业的心理因素
三、如何选择适合自己的职业
第二节 履行你的职业角色
一、认识你的职业角色
二、怎样履行好你的职业角色
三、如何解决职业角色冲突
第三节 职业压力
一、职业压力来自哪里
二、正确看待职业压力
第四节 职业倦怠
一、认识职业倦怠
二、职业倦怠的危害
三、培养正确的职业理想，远离职业倦怠
第五节 职业适应
一、求职前的心理准备
二、影响职业适应的因素
三、职业适应的方法
第六节 创业与创新
一、正确对待创业
二、创业与创新
三、学生创业
参考文献

章节摘录

版权页：一般来说，多血质的人容易适应新环境，就业面较广，特别是在紧张和危险的环境下，不会手慌脚乱，能够迅速采取措施，出色完成任务，最适宜担任司机、消防员、飞行员、保安人员等，但不适宜做细致、单调、机械的工作。
黏液质的人就业范围比较大，容易养成自制、镇静、不急躁的品质，管理人员、科研人员、教师、律师、医生、会计、统计等都是比较适宜的职业。
胆汁质的人喜欢热闹，喜欢不断有新活动、新高潮，不会对变换工作或转移环境感到压力，比较适合担任导游、采购员、推销员、个体户等，但不适合从事久坐室内、仔细检查、反复核对、深入研究等方面的工作。
相反，抑郁质的人却能胜任胆汁质的人难以从事的工作，如保管员、档案员、打字员、化验员等。
（三）职业性格是重点职业性格是指从业者对某种职业要求所具有的稳定态度和相应行为方式中的心理特点的总和。
它不仅决定从业者的社会价值，影响从业者成就的高低，而且对职业选择也有很大的意义。
例如，对人热情还是冷漠，对工作认真负责还是敷衍了事，办事主动果断还是被动犹豫等。
性格的分类方法很多，常见的方法是分成两大类，内向型和外向型。
内向型性格的典型特征是：慎重、自我克制、腼腆、拘谨、乐于独处、反省、固执、深思、细致、孤独、自尊心强、不喜欢与人交往、少言寡语、富有责任感、有耐心、较稳重等。
外向型性格的典型性格特征是：大胆、果断、爽快、好胜、大方、激动、活泼、乐于与人交往、灵活、炫耀、随和、坦率、自信、冒失、摇摆。

编辑推荐

《心理健康》共安排了五章内容，全面系统地介绍了学生人格培养、情绪、人际交往、学习和求职就业等知识。
第一章——心理健康基本知识，从心理健康的概念、心理健康的标准、学生心理发展的特点及如何增强心理健康等方面人手，让学生对心理健康教育有一个宏观的认识；第二章——悦纳自我，健康成长，介绍了人格的形成及培养，教育学生如何应对生活中的困难和挫折，调节不良情绪，愉快健康地度过青春期；第三章——和谐关系，快乐生活，以人际交往为主线，详细介绍了青年学生常见的几种人乔玲//王学际关系的建立及维持的方法，并谈到了如何构建健康和谐的生活环境，旨在让学生朋友们在阳光下成长；第四章——学会有效学习，通过对提高学习兴趣、缓解学习压力、分析学习方法等的阐述，让学生们积极学习，主动学习；第五章——提升职业心理素质，帮助青年学生认识职业及职业角色，避免职业倦怠和职业压力，在学校里提前做好就业和创业准备。

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