

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787802433625

10位ISBN编号：7802433622

出版时间：2009-9

出版时间：航空工业出版社

作者：吕麟 编

页数：173

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>>

### 内容概要

本书结合职业院校学生的身心特点及实际生活中的具体问题编写，具有很强的实用性。

本书共分八章，分别围绕职业院校学生的自我意识、适应能力、学习能力、管理能力、人际交往、恋爱与性心理和择业与创业等问题进行了详细地论述。

每节开篇通过案例导入，结合职业院校学生的实际情况分析心理问题，并针对不同方面的心理问题提出了有效的调适方法。

每章后附有心理测试与练习内容。

本书可作为职业院校学生心理健康教育的教材，也可作为教育、心理工作者的参考用书。

## &lt;&lt;心理健康教育&gt;&gt;

## 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  
 案例导入 案例解析 知识要点 一、心理健康的概念和标准 二、职校生的心理特点  
 测试与练习 一、心理健康自我测试 二、自我调适 名言警句 寻宝任务二 不堪重负的男生——常见的心理问题和心理疾病 案例导入 案例解析 知识要点 一、一般的心理问题 二、心理疾病 测试与练习 名言警句项目二 WHO AM I?  
 ——认识自我 寻宝任务一 错误的自我认知——正确的认识自我 案例导入 案例解析 知识要点 一、什么是自我 二、自我意识的概述 测试与练习 名言警句 寻宝任务二 我的优势哪去了——完善自我意识 案例导入 案例解析 知识要点 一、职校生健全自我意识的标准 二、职校生自我意识的完善 测试与练习 一、故事欣赏《把斧头推销给小布什》 二、讨论自信的表现 三、“优点轰炸” 名言警句 寻宝任务三 贫穷不是我的错——自卑心理 案例导入 案例解析 知识要点 一、自卑心理的特点及成因 二、自卑心理的影响 三、消除自卑,建立自信 测试与练习 名言警句项目三 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——恋爱与性心理项目八 漫漫求职路——择业与创业

## 章节摘录

适应能力是衡量心理健康的重要特征。

心理健康的职校生能够和社会保持良好的接触，对于社会现状有清晰、正确的认识，其思想和行动都能跟得上时代发展的步伐、与社会的要求相符合。

当发现自己的需求和愿望与社会需求发生矛盾时，能够迅速进行自我调节，适应社会的变化，与社会保持协调一致。

8.心理行为符合职校生的年龄特征职校生正处于一个特定的年龄阶段，其心理行为应与年龄和角色相适应，认识、情感、言行、举止均应符合所处年龄阶段的特征。

心理健康的学生通常表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷和喜欢探索等。

过于老成、过于幼稚或过于依赖都是心理不健康的表现。

二、职校生的心理特点职校生是指正在接受中高等职业技术教育的学生，其年龄一般在15~20岁之间

。从心理学观点来看，他们正处于青年初期，这个阶段学生的人生观、价值观和世界观尚未成熟，急需正确的引导使其身心发展步入成熟阶段。

职校生是一个特殊的学生群体，他们因多种原因没能升入普通高中或是大学深造，而选择了职业教育，其内心世界是非常不稳定、不平衡的，具体表现为：1.自我意识增强.但自控能力不足从心理学的角度看，职校生意识到自己已经长大，追求自己内心世界中存在的“本我”，并将注意力集中到发现自我、关心自我的存在上。

他们开始把自己看做是“成年人”，渴望与成人一样具有平等的社会地位与权利，反对从属地位，更反对权威式的干涉，在心理上要摆脱对父母的依赖，要展现自己独立的人格。

## <<心理健康教育>>

### 编辑推荐

《心理健康教育》是全国职业教育“十一五”规划教材系列之一。

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>