

青少年心理健康



[青少年心理健康 下载链接1](#)

著者:刘大川 编

出版者:人民军医

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787509134603

《青少年心理健康》内容简介：21世纪，竞争加剧，文化多元，青少年心理健康问题日

益突出。在我国职业教育现代化变革的进程中，学生心理健康教育正引起人们的普遍关注和重视。《中等职业学校德育大纲》在总则中，明确规定了应对学生进行思想、政治、道德、法律和心理健康的教育。心理健康教育成为了职业院校学生必修的课程之一。《青少年心理健康》针对青春期、青年前期学生的心理特点，以现代的健康心理学知识为指导，结合现代教育的教学理论和技术，依据教育部颁布的德育大纲和《职业技术学校心理健康工作指导纲要》，组织了丰富的心理学教学经验和从事学生心理健康教育及心理辅导老师编写了《青少年心理健康》，供中等职业教育使用。

《青少年心理健康》具有以下6个特点：一是内容通俗易懂，既适应于课堂教学，也适用于学生阅读，《青少年心理健康》对各部分内容设置了“重点提示”，以便学生更便捷地把握要点。二是内容与其他学科充分整合，与其他课程中的心理学、沟通学和精神科等教学内容极少重复，可以作为各专业的心理学、沟通学和精神科护理等内容的补充。三是教学活动丰富多样，每一节内容都安排了大量的教学活动，如案例分析、心理测验、角色扮演、小组讨论、团体活动、心理分析等，使学生能够充分参与教学，不仅可以提高学习兴趣，而且能够加深对内容的理解。四是针对性强，从心理发展上看，《青少年心理健康》主要针对的是年龄从15、16岁至18、19岁这个阶段的学生；从教学内容上看，针对中职学生普通存在的心理问题，如学习心理、人际交往、自我意识、性心理、恋爱心理和职业生涯规划等内容。五是讲求实用性，《青少年心理健康》并不深入探讨心理健康的理论，而是注重了解心理问题的表现及处理方法。六是注意时代性，本文在分析和解决心理问题时，主要采用的是人本主义、认知心理学、存在主义等现代心理学的观点。

《青少年心理健康》充分考虑了与其他课程内容的交叉重叠问题，如中职学生有职业生涯规划课程，所以《青少年心理健康》的“职业生涯规划与择业心理”部分仅安排2学时，且仅从内职业生涯方面探讨，即强调职业生涯的心理调节部分，在“建立良好的人际关系”部分，由于考虑到与人际沟通课程交叉的问题，把着重点放在人际关系的心理适应方面，而较少涉及处理人际关系的技巧；在“认知心理障碍”部分，考虑到与精神科护理交叉的问题，把着重点放在区别正常与异常心理，心理障碍的预防及端正对心理咨询的认识，有心理障碍或精神疾病时应当怎样处理。即使非护理专业，这部分知识亦已够用。

作者介绍：

目录: 第1章 心理健康概述
 第一节 心理健康的标准与评价
 一、心理健康的标准
 二、心理健康的评价方法
 第二节 青少年心理发展
 一、青少年心理发展的特征
 二、青少年心理发展的矛盾性
第2章 自我意识与健康
 第一节 自我意识的概述
 一、自我意识的概念与结构
 二、自我意识的形成、发展和影响
 第二节 青少年自我意识的一般特点
 一、自我意识矛盾
 二、自我观察不全面
 三、自我评价不恰当
 第三节 培养健全的自我意识
 一、悦纳自我
 二、完善自我
 三、超越自我
第3章 提高学习能力
 第一节 提高学习效率
 一、影响学习效率的因素
 二、提高学习效率
 第二节 克服学习障碍
 一、学习障碍的类型和原因
 二、克服学习障碍的对策
第4章 建立良好的人际关系
 第一节 人际关系概述
 一、人际关系的含义
 二、人际关系的形态
 第二节 良好人际关系的作用
 一、青少年学生人际关系的特点
 二、改善人际关系的原则与方法
 三、改善人际关系的方法
 四、处理人际冲突
第5章 如何看待性心理与恋爱问题
 第一节 性心理与性心理健康
 一、青少年性心理发展
 二、性别角色与健康
 第二节 青少年性心理问题
 一、青少年性心理问题
 二、恋爱问题及对策
 三、培养健康的“性态度”
第6章 认识心理障碍
 第一节 青少年常见的心理疾病
 一、心理正常与异常的区别
 二、青少年常见的心理问题
 第二节 心理疾病的预防与治疗
 一、心理疾病的预防
 二、借助心理咨询
 三、配合心理治疗要做的准备
 四、对心理咨询与治疗的常见误解
第7章 情绪的调节与控制
 第一节 情绪与健康

一、情绪正常与异常 二、正常情绪促进健康 三、异常情绪损害健康 第二节
调节情绪的方法 一、调节情绪的一般方法 二、战胜自卑 三、克服焦虑 四、摆脱抑郁
五、克制愤怒 第三节 情绪控制能力训练 一、超觉静默疗法 二、呼吸调节法
三、本森松弛疗法 四、实用健脑操第8章 网络心理问题与对策 第一节
网络心理问题的表现与成因 一、网络心理问题的表现 二、网络心理问题的成因 第二节
克服网络心理问题的对策 一、网络成瘾概述 二、克服网络成瘾的对策第9章
职业生涯规划与择业心理 第一节 职业生涯规划的含义与方法 一、职业生涯规划的含义
二、个人职业生涯规划的步骤 第二节 就业与择业心理问题 一、就业与择业心理问题
二、就业与择业心理问题的应对附录A 中学生心理健康量表附录B
霍兰德职业人格能力测验参考文献
· · · · · (收起)

[青少年心理健康](#) [下载链接1](#)

标签

评论

哈！我竟然是第一个~

[青少年心理健康](#) [下载链接1](#)

书评

[青少年心理健康](#) [下载链接1](#)