

# 《心理健康知识与案例分析》

## 图书基本信息

书名：《心理健康知识与案例分析》

13位ISBN编号：9787504575319

10位ISBN编号：7504575313

出版时间：2009-3

出版社：人力资源和社会保障部教材办公室 中国劳动社会保障出版社（2009-03出版）

作者：人力资源和社会保障部教材办公室 编

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《心理健康知识与案例分析》

## 前言

本书是专门为指导中等职业技术学校学生进行自我心理调适而编写的一本教材。该书根据中职学生的心理认知特点、行为特征、发展特性和成长规律，密切结合其在学校生活中可能遇到的问题和情景，如环境适应、角色转换、学习心理、自我意识、人际交往、职业规划等，用引人入胜的案例、生动活泼的文字，把中职学生引入一个别开生面的心灵课堂。在进行科学分析的同时，提出了应对这些问题的一般原则与具体方法，指导中职学生进行自我心理调适，从而使中职学生学会学习、生活、交往、做人、自信、创造，拥有积极的心态，养成良好的行为习惯，塑造优秀的心理品质。本书在编写的过程中力求体现以下几个特点：第一，趣味性。体例丰富，案例生动，特设“心理万象”“心灵询访”“心灵盘点”“心灵午茶”“心理课堂”“心理维护”“心理测试”和“活动天地”栏目，采取“案例导入+理论阐述+方法指导”的方式，将抽象的心理学理论转变为感性的心理指导，力戒枯燥的说教模式，但又不失科学性、系统性。第二，针对性。注重将心理学理论与中职学生的心理成长历程紧密结合，围绕中职学生在学习、生活、成长过程中普遍存在的心理困惑，从理论和实践角度进行指导、化解。第三，实用性。书中设计了大量的心理指导和心理测试，借鉴性和可操作性强，能够帮助中职学生认识自我心理健康状况，进行自我心理调适。本书在编写过程中，参考了国内外心理学研究领域的有关学术成果和最新观念，参考了大量的文献资料，囿于教材行文特点，所引资料未能一一标明出处，在此谨向相关专家学者和媒体表示衷心谢忱！

# 《心理健康知识与案例分析》

## 内容概要

《心理健康知识与案例分析》是专门为指导中等职业技术学校学生进行自我心理调适而编写的一本教材。该书根据中职学生的心理认知特点、行为特征、发展特性和成长规律，密切结合其在学校生活中可能遇到的问题和情景，如环境适应、角色转换、学习心理、自我意识、人际交往、职业规划等，用引人入胜的案例、生动活泼的文字，把中职学生引入一个别开生面的心灵课堂。在进行科学分析的同时，提出了应对这些问题的一般原则与具体方法，指导中职学生进行自我心理调适，从而使中职学生学会学习、生活、交往、做人、自信、创造，拥有积极的心态，养成良好的行为习惯，塑造优秀的心理品质。

# 《心理健康知识与案例分析》

## 书籍目录

导语第1课 走近心理健康第2课 做一个心理健康的中职生适应篇第3课 我是中职生第4课 融入新群体第5课 适应新的学习方式成长篇第6课 我的自画像第7课 我的情绪管理站第8课 自我改变有招法第9课 自信让你更精彩第10课 挫折面前也从容交往篇第11课 在人际交往中享受快乐第12课 悦纳他人第13课 架起沟通的桥梁第14课 青春期异性交往第15课 学会与人合作就业篇第16课 就业，你准备好了吗第17课 面试中的心理策略第18课 寻找你的职业密码

## 章节摘录

插图：在意大利斯卡拉大剧院举办的被称为人类艺术盛典的“无国界文明艺术节”上，在这世界顶级的舞蹈家、音乐家云集的舞台，邰丽华作为唯一参加演出的残疾人，被大家誉为“美与人性的使者”，她以其“孔雀般的美丽、高洁与轻灵”征服了不同肤色的观众。她说：“其实所有人的人生都是一样的，有圆有缺有满有空，这是你不能选择的。但你可以选择看人生的角度，多看看人生的圆满，然后带着一颗快乐感恩的心去面对人生的不圆满——这就是我所领悟的生活真谛。”这位两耳失聪的女孩，用生命演绎的舞蹈感动了中国，感动了世界。

故事二 马家爵来自广西宾阳，高中毕业后考取了云南大学，成为家乡读书人的榜样。在那个较为封闭落后的山村，马家爵完全有骄傲的资本，他是那里的焦点人物，习惯受到别人的赞许。然而，云南大学不是马村，在精英云集的校园，开学时雄心勃勃的马家爵很快发现了自己的平凡，当在学习、体育娱乐、社会活动、经济条件等方面都不能凸显自己的优势时，马家爵陷入了严重的自卑困扰中。最后，在大学毕业的前半年，因为和同学玩牌发生了争执，竟然一气杀死同窗3年多的4名同学。7岁入学，6年小学，3年初中，3年高中，3年半大学，马家爵读书15年半，再读半年，就可以拿到毕业证进入社会。为了这个大学梦，全家人盼了十几年。事后当记者问他：“经历这么多事，你现在觉得生命中什么是最重要的？”他感慨地说：“生命中最重要的是情，希望我的同龄人都能好好珍惜自己，千万不要触犯法律。”一位是双耳失聪的女孩，另一位是体格健全的大学生，他们到底谁更健康？答案是不言而喻的。显然，健康不仅仅是指躯体的健全，健康还有另外一层指向心理方面的内容。让我们重新认识健康的含义吧。

一、健康的含义

世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义：健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况。即一个人的健康包括三个方面：躯体在生理上要健康；心理和精神方面要健康；对周围的社会环境有良好的适应能力。健康不仅是指躯体没有疾病或者体格健壮，还包括正常的智力，稳定的情绪，良好的人际关系及较强的适应能力，也就是我们通常所说的心理健康。从某种意义上说，心理健康比躯体健康显得更为重要，这从邰丽华和马家爵的不同人生轨迹中可以得到有力的印证。人们生活在世界上，免不了遇到许多不尽如人意的事情，除了学习中的难题、工作中的压力、生活中的困扰外，有时甚至还会遇到对人的精神世界具有摧毁性伤害的事件。如2008年5月12日在四川汶川，突如其来的8级地震，带给人们的不仅是生命的威胁，而且由地震带来的恐慌、抑郁、挫败、无助等心理危机，会在一定时间、一定范围内存在并影响人们的生活。这就需要有组织、有计划地去开展心理危机干预工作，帮助活下来的人们疏导灾难情绪，避免“心理灾害”的发生。

# 《心理健康知识与案例分析》

## 编辑推荐

《心理健康知识与案例分析》是全国中等职业技术学校丛书之一。

# 《心理健康知识与案例分析》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)