



中等职业教育课程改革国家规划新教材
经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过

心理健康

(第五版)

主 编 俞国良

Mental Health

高等教育出版社

高等教育出版社

中等职业教育德育课程课程改革国家规划新教材及配套教学用书书目

职业生涯规划 (第五版)	蒋乃平 主编
职业生涯规划教学参考书 (第五版)	蒋乃平 杜爱玲 主编
职业生涯规划学习指导 (第五版)	杜爱玲 蒋乃平 主编
职业生涯规划教学设计选	蒋乃平 杜爱玲 主编
职业生涯规划活动课学生手册 (附光盘)	蒋淑雯 李晓凡 主编

职业道德与法律 (第五版)	张 伟 主编
职业道德与法律教学参考书 (第五版)	张 伟 关月梅 主编
职业道德与法律学习指导 (第五版)	张 伟 主 编
职业道德与法律活动课学生手册	李晓凡 路艳娇 主编

哲学与人生 (第五版)	王 霁 主编
哲学与人生教学参考书 (第五版)	张 伟 主编
哲学与人生学习指导 (第五版)	张 伟 主编
哲学与人生精选故事读本	常晋芳 主编
哲学与人生活动课学生手册 (附光盘)	李晓凡 主编
哲学与人生教学设计选	陈 济 主编

心理健康 (第五版)	俞国良 主编
心理健康教学参考书 (第五版)	俞国良 李 媛 主编
心理健康自测与指导 (第五版)	俞国良 主 编
心理健康教育案例集	俞国良 文书锋 主编
心理健康教学设计选 (附光盘)	俞国良 主 编
心理健康活动课学生手册 (附光盘)	李晓凡 主 编



扫码下载APP, 搜索课程
“魅力德育” “心理健康”

学习卡

网上学习/资源下载
会员查询/福利反馈
使用说明详见书内“郑重声明”页



定价

目 录

1 | 知识篇

第一单元 心理健康与我	2
第1课 身心健康促成长	2
第2课 心理健康哆咪咪	8
第3课 心理发展你我他	15
第4课 心理调适方法ABC	21

27 | 成长篇

第二单元 认识自我	28
第5课 天生我材必有用	28
第6课 放飞生命的梦想	34
第7课 阳光总在风雨后	40
第8课 给我一面旗帜	45

第三单元 成长的烦恼	51
第9课 青春的秘密花园	51
第10课 敏感的性心理话题	57
第11课 做情绪的主人	62
第12课 向快乐与幸福出发	67

73 | 生活篇

第四单元 学校中的我	74
第13课 愿友谊地久天长	74
第14课 花季莫种相思树	80
第15课 架设师生爱心桥	86
第16课 冲突，让青春失色	93

第五单元 家庭、社会中的我	99
第17课 筑起心灵的防火墙	99
第18课 父爱母爱亲情进行时	105
第19课 滴水藏海，心怀感恩	111

117 | 学习篇

第六单元 学会学习	118
第20课 学习，我能行	118
第21课 激发学习兴趣和动机	123
第22课 掌握学习方法和策略	129

第七单元 有效学习	136
第23课 学习能力大盘点	136
第24课 积极应对学习压力	143
第25课 学习的新概念	149
第26课 在实习实训中学习	155

161 | 职业篇

第八单元 职业心理	162
第27课 我的职业理想	162
第28课 职业心理素质与我	168
第29课 我的角色我喜欢	174

第九单元 适应职业	180
第30课 排解职业压力有妙法	180
第31课 为职业能力夯实基础	186
第32课 升学与就业适应	192
第33课 职业倦怠与应对	197

第十单元 创业与创新	202
第34课 挫折，职场成功的前奏	202
第35课 创业需要的心理素质	208
第36课 创新，创业的动力	214