

视障学生

社会适应能力训练的策略与实施

SHIZHANG XUESHENG SHEHUI SHIYING NENGLI XUNLIAN DE CELUE YU SHISHI

● 杜本友 张 蕾等 编著

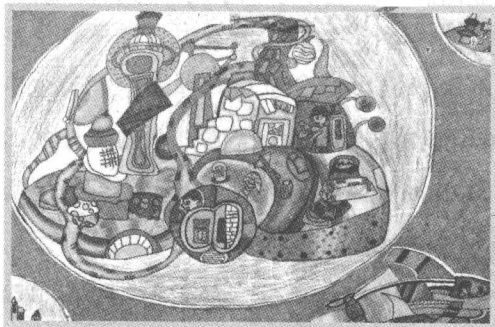


视障学生

社会适应能力训练的策略与实施

SHIZHANG XUESHENG SHEHUI SHIYING NENGLI XUNLIAN DE CELUE YU SHISHI

● 杜本友 张薏 黄佩 尚冬梅 赵杰等 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

视障学生社会适应能力训练的策略与实施 / 杜本友、
张蕾等编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015. 10

ISBN 978 - 7 - 5184 - 0613 - 5

I. ①视… II. ①杜… III. ①视觉障碍 - 学生 - 社会
生活 - 适应能力 - 能力培养 IV. ①G761

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 232563 号

策划编辑: 刘云辉

责任编辑: 张文佳

责任终审: 劳国强

责任监印: 张 可

版式设计: 王超男

封面设计: 悠缘华夏

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 洛阳市报人印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 38.75

字 数: 650 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0613-5

定 价: 98.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

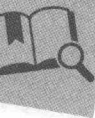
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换。

150763Y1X101HBW

目 录

第一篇 绪 论

第一章 概述	(3)
第一节 社会适应的概念	(3)
一、适应	(3)
二、社会适应	(4)
三、社会适应能力	(5)
第二节 视障学生社会适应能力培养与训练的重要意义	(6)
一、视力缺失对视障学生社会适应的影响	(6)
二、影响视障学生社会适应能力的因素	(8)
第三节 视障学生社会适应能力培养与训练的目标和内容	(9)
一、视障学生社会适应能力培养与训练的目标	(9)
二、视障学生社会适应能力培养与训练的内容	(10)
三、不同年龄阶段视障学生社会适应能力培养与训练的 侧重点	(16)
第二章 视障学生社会适应能力培养与训练的策略	(19)
第一节 视障学生适应社会能力培养与训练的策略	(19)
第二节 视障学生社会适应能力培养与训练的原则	(21)
一、视障学生社会适应能力培养与训练“五结合”	(21)
二、视障学生社会适应能力培养与训练“十原则”	(22)
第三节 视障学生存在的社会适应问题及对策	(24)
一、视障学生存在社会适应方面存在的主要问题	(24)



二、视障学生社会适应能力培养与训练的途径	(25)
三、视障学生社会适应能力培养与训练需注意的问题	(28)
四、视障学生社会适应能力培养与训练的实施	(30)
第四节 盲校《社会适应》课程与教学	(32)
一、教学目的与意义	(32)
二、教学要求	(32)
三、教学内容选择	(33)
四、教学模式和教学方式方法	(34)
五、社会适应课程教学中需注意的问题	(34)

第二篇 安全自护

第三章 学会保护自己	(39)
第一节 居家安全自护	(39)
第二节 外出安全自护	(41)
一、与他人一起外出	(41)
二、独自外出	(41)
第三节 校园安全自护	(43)
一、课堂安全	(43)
二、课外活动安全	(44)
三、用电安全	(45)
四、用水安全	(45)
五、行走安全	(45)
第四节 防止上当受骗	(46)
一、五花八门的骗术	(46)
二、远离骗术	(46)
三、遭遇骗术时的对策	(47)
第五节 上学路上的安全自护	(47)
一、上学路上的基本安全要求	(47)
二、遭遇危险时的应对方法	(48)

第六节 预防性骚扰	(49)
一、安全距离	(49)
二、性骚扰的防范	(49)
三、性骚扰的应对	(49)
第七节 远离校园暴力	(50)
一、校园暴力的危害	(50)
二、校园暴力的自我防范	(51)
三、遭遇校园暴力时的应对措施	(51)
第四章 常见安全事故与应对	(56)
第一节 常见自然灾害及自救	(56)
一、地震与自救自护	(57)
二、水灾与自救自护	(62)
三、台风与自救自护	(63)
四、雪灾与防范	(64)
第二节 常见安全事故及预防	(65)
一、划伤、扎伤	(65)
二、烫伤、烧伤	(66)
三、火灾的预防与自救自护	(67)
四、用电安全	(71)
五、踩踏事故的预防与自救自护	(72)
六、食物中毒的预防与自救自护	(75)
第三节 社区生活中安全事故的预防与自救自护	(76)
一、交通安全	(77)
二、预防传染性疾病	(80)
三、预防溺水	(84)
四、安全乘坐电梯	(86)
五、预防其他伤害事故	(87)
第四节 学会求助	(91)
一、明确向谁求助	(91)
二、拨打电话求助	(92)



第三篇 生活自理

第五章 熟悉生活环境	(101)
第一节 家庭环境	(101)
一、家庭的基本格局及功能	(102)
二、居家布置与美化	(105)
三、常用家用电器的认识及使用	(107)
第二节 学校环境	(119)
一、熟悉校园各功能分区	(120)
二、用好学校设施	(126)
第三节 社区环境	(133)
一、社区环境与设施	(133)
二、社区组织机构与服务	(139)
第六章 生活习惯与健康	(143)
第一节 生活常规	(143)
一、家庭一日常规	(144)
二、学校一日生活、学习常规	(151)
第二节 选择健康的生活方式	(162)
一、生活方式对健康的影响	(162)
二、健康生活方式的选择	(164)
三、远离不健康的生活方式	(165)
第三节 业余时间的管理	(170)
第四节 学会休闲	(174)
一、适合视障学生的休闲方式	(175)
二、兴趣与爱好的培养	(176)
三、视障中小学生常见的兴趣与爱好	(177)
第五节 做好家庭事务管理	(190)
第七章 饮食与健康	(195)
第一节 吃饭与健康	(196)

一、一日三餐·····	(196)
二、时令与饮食·····	(198)
三、营养均衡的饮食·····	(200)
第二节 学会喝水·····	(203)
一、饮用水·····	(203)
二、茶水·····	(205)
三、咖啡·····	(207)
四、饮料·····	(207)
第三节 饮食卫生·····	(209)
第四节 饮食习惯·····	(211)
第五节 饮食行为·····	(214)
第八章 服饰与健康·····	(216)
第一节 服饰的认知与穿戴·····	(216)
第二节 服饰与时令·····	(221)
第三节 服饰与健康·····	(224)
第九章 定向与行走·····	(227)
第一节 校园行走·····	(227)
第二节 社区行走·····	(230)
第十章 选择与乘坐交通工具·····	(232)
第一节 乘坐公共汽车·····	(232)
第二节 乘坐出租车·····	(236)
第三节 乘坐火车·····	(237)
第四节 乘坐飞机·····	(240)
第五节 乘坐地铁及轻轨·····	(243)
第十一章 学会劳动·····	(244)
第一节 劳动意识·····	(245)
第二节 劳动习惯·····	(248)
第三节 劳动技能·····	(250)
一、家务劳动·····	(250)
二、校内卫生清扫与内务整理·····	(255)



三、校内义务劳动	(258)
第十二章 就医看病	(262)
第一节 常见疾病的初步判断及应对	(262)
一、感冒	(263)
二、腹泻	(263)
三、蛔虫病	(263)
四、龋齿	(263)
五、脊柱弯曲异常	(264)
六、眼病	(264)
第二节 去医院就诊	(264)
第三节 身体的康复与疾病的预防	(266)
一、遵医嘱，尽快康复病体	(267)
二、强身健体，预防疾病	(267)
第十三章 学会理财	(268)
第一节 认识钱币	(268)
第二节 生活财务管理	(270)
第三节 家庭理财	(273)
第四节 去银行办理业务	(275)
第十四章 学会购物	(278)
第一节 超市购物	(279)
第二节 农贸市场购物	(281)
第三节 网上购物	(284)

第四篇 学习适应

第十五章 学会学习	(289)
第一节 刻苦学习	(289)
第二节 学习习惯	(290)
一、视障中小学生应具有的基本的学习习惯	(291)
二、不同年龄段视障学生的学习好习惯培养的侧重点	(298)

三、学习不同学科应具有的学习好习惯	(301)
第三节 学会读书	(305)
一、读书的方法	(306)
二、读书的途径	(313)
第四节 自主学习	(315)
第五节 探究性学习	(318)
第六节 终身学习	(329)
第七节 应用现代信息技术辅助学习	(331)
一、视障学生适用的信息技术	(332)
二、现代信息技术在学习中的应用的主要技术	(335)

第五篇 社会行为适应

第十六章 学会做人	(343)
第一节 诚实守信	(344)
一、诚实无欺	(344)
二、相互信任	(345)
三、信守承诺	(347)
第二节 遵纪守法	(347)
一、遵纪守法的具体要求	(348)
二、学法懂法守法	(349)
第三节 明辨是非	(350)
第四节 责任与担当	(352)
一、学生的责任	(353)
二、自觉承担责任	(353)
第五节 助人为乐	(355)
一、为什么要帮助他人	(356)
二、怎样帮助他人	(356)
第十七章 爱家、爱校、爱祖国	(359)
第一节 爱家庭	(359)



一、家与家人	(359)
二、履行对家庭的责任	(360)
三、家中有爱	(360)
第二节 爱学校	(361)
一、了解学校	(361)
二、做学校的主人	(361)
三、为学校添光彩	(362)
第三节 爱祖国	(362)
一、我的祖国	(363)
二、我爱祖国	(363)
第四节 融入集体生活	(364)
一、认识集体	(364)
二、学生与班集体	(365)
三、学生与学校	(365)
四、学生与国家	(365)
第十八章 沟通、交流与合作	(368)
第一节 沟通与交流	(369)
一、语言沟通	(369)
二、非言语的沟通	(372)
第二节 学会合作	(372)
一、树立合作意识	(373)
二、营造团结合作的氛围	(373)
三、发挥合作的最大功效	(374)
第十九章 学会交往	(380)
第一节 学会交朋友	(380)
一、结交新朋友	(381)
二、朋友相处	(382)
第二节 与成年人交往	(385)
第三节 与陌生人交往	(388)
第四节 处理好交往中的冲突	(394)

第五节 网络交往	(400)
第六节 与异性交往	(402)
第二十章 社交礼仪	(404)
第一节 个人礼仪	(404)
一、仪容	(405)
二、仪表	(407)
三、仪态	(414)
第二节 校园礼仪	(435)
一、课堂礼仪	(435)
二、去老师办公室的礼仪	(438)
三、升旗礼仪	(440)
四、同学相处的礼仪	(441)
五、师生相处的礼仪	(444)
第三节 日常交际礼仪	(446)
一、书信礼仪	(447)
二、电话礼仪	(447)
三、见面礼仪	(448)
四、拜访礼仪	(466)
五、待客与做客	(470)
六、交流与谈话礼仪	(474)
七、赴宴与进餐礼仪 (中餐)	(478)
八、涉外礼仪	(487)
第四节 公共场所行为礼仪	(491)
一、公共场所的一般礼仪	(491)
二、会议礼仪	(492)
三、乘车的礼仪	(494)
四、乘坐电梯的礼仪	(495)
五、乘坐出租车的礼仪	(495)
六、特定公共场所礼仪	(496)
七、旅游观光礼仪	(496)



第六篇 身心适应

第二十一章 学会健身	(501)
第一节 认识自己的身体	(501)
一、人的躯体各部分及功能	(501)
二、人体主要脏器及功能	(502)
三、人体骨骼及功能	(503)
四、关节	(503)
五、肌肉	(503)
六、神经	(504)
第二节 选择适合的健身方式	(505)
一、适于视障中小学生的健身活动方式	(505)
二、选择适宜的健身方式	(506)
第三节 养成良好的健身习惯	(508)
一、制定健身计划	(508)
二、健身计划的实施	(509)
第四节 适度参与体育活动与体育竞赛	(511)
一、田径	(511)
二、游泳	(512)
三、盲人乒乓球	(513)
四、盲人自行车	(513)
五、盲人柔道	(514)
六、盲人门球	(514)
七、盲人足球	(515)
八、中国象棋	(515)
九、跳绳	(516)
第二十二章 心理健康	(523)
第一节 正确认识残疾	(523)
一、认识残疾	(524)

二、正视视力障碍	(525)
三、残而有为	(526)
第二节 悦纳自我	(528)
第三节 学会爱自己	(532)
一、认识自己	(532)
二、学会爱自己	(532)
第四节 认识他人	(534)
一、听其言	(534)
二、观其行	(534)
三、换位思考	(535)
第五节 悦纳他人	(536)
第六节 情绪管理	(538)
一、情绪认知	(538)
二、调节情绪的方法	(541)
第七节 学会感恩	(543)
一、感恩父母	(543)
二、感恩老师	(544)
三、感恩社会	(544)
四、感恩党和国家、政府	(544)
第八节 乐观向上	(549)
第九节 自强自立	(554)

第七篇 职业适应

第二十三章 职业生涯规划	(559)
第一节 职业定位	(559)
一、自我分析	(559)
二、视障者职业调查及分析	(561)
三、职业选择	(564)
第二节 职业理想	(568)



第三节 制定职业发展目标	(569)
一、职场调研	(569)
二、制定切实可行的职业发展规划	(573)
第二十四章 职业修养与职业技能训练（以按摩职业为例）	(577)
第一节 职业修养	(577)
一、塑造良好职业形象	(577)
二、遵纪守法	(579)
三、学会团结协作	(580)
四、直面职场困难	(582)
五、敬业爱岗	(583)
第二节 职业技能训练	(585)
一、职业技能训练与实践	(585)
二、其他职业训练	(587)
第三节 获取职业资格证书	(589)
一、职业资格证书考前准备	(589)
二、职业资格证书获取途径	(590)
第二十五章 职业实习与就业	(593)
第一节 实习指导	(593)
第二节 就业指导	(595)
一、打工就业指导	(596)
二、创业指导	(597)
参考书目	(600)
后 记	(602)

第一篇

PART 1

绪 论

