

<<高职生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787030316592

10位ISBN编号：7030316592

出版时间：2011-7

出版时间：科学出版社

作者：崔景俭 编

页数：248

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>

## <<高职生心理健康教育>>

### 内容概要

本书是编者根据多年来对高职生的心理咨询以及教学实践经验编写而成的，对高职生的心理状况及常见的心理问题进行了深入的阐述，注重理论与实践的结合，具有较强的可读性和可操作性。

全书共十二章，对高职生活的基本方面进行细致的分析和指导。每章都安排了一些心理训练、心理问卷或心理自测量表，供学生进行实践操作，以加深对每章知识的理解和对自己心理健康水平的认识和了解。

本书深入浅出、内容丰富、形式活泼，既有抽象的理论介绍，又有实际的调适方法。《高职高专教育“十二五”规划教材：高职生心理健康教育》既可作为高等院校开展高职生心理健康教育课的教材，也可作为从事教育、心理学等方面的专业人员的参考书，还可供高等院校学生和广大青年朋友作为提高自己心理素质的课外读物。

# <<高职生心理健康教育>>

## 书籍目录

前言

第一章 心理健康概论

第一节 心理健康概述

第二节 高职生的心理特点及常见的心理问题

第三节 高职生心理健康的意义、任务及途径

第二章 适应心理

第一节 心理适应及形成机制

第二节 高职生的适应问题

第三节 适应高职生活

第三章 高职生的自我意识

第一节 自我意识概述

第二节 高职生自我意识的冲突

第三节 高职生自我意识的培养

第四章 高职生的学习心理

第一节 高职生学习与心理健康的关系

第二节 高职生常见的学习心理障碍与调节

第三节 高职生学习策略与学习能力的培养

第五章 高职生的情绪管理

第一节 情绪和情感概述

第二节 高职生情绪和情感的特点

第三节 高职生的情绪困扰及自我调适

第六章 高职生的挫折心理及其应对

第一节 挫折心理概述

第二节 高职生受挫后常见的心理反应

第三节 提升挫折心理的预防能力

第七章 高职生的人际关系

第一节 人际关系概述

第二节 高职生人际交往的障碍及影响因素

第三节 高职生人际交往能力的培养

第八章 高职生的恋爱与性心理

第一节 爱情概述

第二节 高职生恋爱问题及其应对

第三节 培养健康的恋爱心理和恋爱行为

第四节 大学生的性心理

第九章 人格与高职生心理健康

第一节 人格概述

第二节 高职生的人格缺陷及矫正措施

第三节 高职生健康人格的塑造

第十章 高职生的就业心理

第一节 高职生就业概述

第二节 个性心理特征与职业选择

第三节 高职生就业心理问题归因及调适方法

第四节 提升高职生的创业能力

第十一章 网络与高职生心理健康

第一节 网络的发展

<<高职生心理健康教育>>

- 第二节 网络与高职生心理健康
- 第三节 高职生网络成瘾的分析及对策
- 第十二章 大学生心理咨询
  - 第一节 心理咨询概述
  - 第二节 我国高校的心理咨詢工作
  - 第三节 完善高校心理咨詢工作
- 参考文献

## <<高职生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：1) 从生理上看，心理健康的人没有不健康的体质遗传，其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，其功能应在正常范围之内。

脑是心理的器官，心理是脑的机能。

健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础，只有具备健康的身体，个人的感情、意识、认知和行为才能正常运行。

身体不健康特别是大脑出了毛病，就会影响心理健康。

2) 从心理上看，心理健康的个人对自我必然持肯定的态度，有明确的自我认识，能意识到自己的潜能、优点，并发展自我，其认知系统和环境适应系统能保持正常有效的运用；在发展自我的同时，融洽的人际关系也得到发展。

现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德要求，能面对现实问题，积极调适，有良好的心理适应能力。

3) 从社会方面看，心理健康的个人能有效地适应社会环境，能妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常规而不离奇古怪，所扮演的角色符合社会要求，与社会保持良好的接触，并能为社会做出应有的贡献。

4) 从道德方面看，健康的心理与人的思想品德有着十分密切的关系，这种关系集中体现在健康人格与思想品德的互相联系之中。

人的思想品德结构中包含着个性心理素质，如理想、信念和世界观其本身就是个性心理倾向中具有核心意义的内容。

此外，良好的道德品质、积极的人生态度、努力刻苦的学习精神等，也都离不开健康的心理素质做基础和中介。

因此，思想道德修养离不开健康的个性心理的培育。

可以说，一个人的性格会反映出自身特有的品德和世界观。

因此，培养健康的性格与培养高尚的思想品德是同一德育过程的两个不同侧面。

对于高职生来说，要想具有高尚的思想品德，就必须注意培养自己的健康性格；而培养健康的性格，也要和培养高尚的思想品德结合起来才能完成。

有德之人、善于修身养性的人，都会有健康的身心。

可以说，具有完善、健全的人格和良好的思想道德品质，是高职生实现人生理想和成才成人目标的重要保障。

<<高职生心理健康教育>>

编辑推荐

《高职生心理健康教育》是高职高专教育“十二五”规划教材之一。

<<高职生心理健康教育>>

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>