

<<高校学生心理教育与咨询>>

图书基本信息

书名：<<高校学生心理教育与咨询>>

13位ISBN编号：9787030346643

10位ISBN编号：7030346645

出版时间：2012-7

出版时间：科学出版社

作者：许国彬 编

页数：230

字数：373500

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>

<<高校学生心理教育与咨询>>

内容概要

高校学生心理教育与咨询回顾了我国高校心理教育与咨询的发展历程，分析了目前高校心理教育与咨询工作的现状与问题，对未来的发展趋势进行了展望。

高校学生心理教育与咨询密切结合我国心理咨询与咨询的实际，对心理教育与咨询的理论进行了系统的梳理，力图做到继承性与创新性、代表性与前瞻性的结合。

可以作为高校教育专业、思想政治专业和心理学专业学生的教材，以及面向全体大学生心理健康教育的教材。

同时对心理健康教育工作者、高校辅导员、班主任和社会工作者也具有很高的参考价值。

<<高校学生心理教育与咨询>>

作者简介

许国彬、黄秀娟、黄红清、阎茹

<<高校学生心理教育与咨询>>

书籍目录

导论 高校学生心理教育与咨询概述第一节 国外高校学生心理教育与咨询简述一、国外高校学生心理教育与咨询思想的历史演进二、国外高校心理教育与咨询的发展阶段三、国外高校心理教育与咨询的发展趋势第二节 我国高校学生心理教育与咨询的兴起一、我国高度重视高校心理教育与咨询工作二、我国高校心理教育与咨询的发展趋势三、我国港台地区高校心理教育与咨询的发展趋势第三节 高校心理教育与咨询的理论与实践一、高校心理教育与咨询的理论二、高校心理教育与咨询的任务、目标与原则三、高校心理教育与咨询的模式第一章 高校心理教育与咨询的内容与方法第一节 高校学生心理教育的内容一、心理教育概述二、心理素质教育概述三、心理健康教育第二节 高校学生心理教育的类型和方法一、高校心理教育的类型二、发展性教育与补救性教育的关系第三节 高校学生心理咨询的内涵与类型一、心理咨询的含义二、心理咨询的类型三、发展性心理咨询和障碍性心理咨询的比较第二章 高校学生心理过程第一节 高校学生认知过程一、高校学生认知过程的概述二、高校学生认知发展第二节 高校学生情绪和情感一、情绪与情感概述二、情绪与情感的分类三、高校学生情绪、情感的特点四、高校学生情绪、情感的培养第三节 高校学生意志过程一、意志的概述二、高校学生意志行动的特点三、高校学生意志行动的培养第三章 高校学生的个性心理第一节 高校学生个性一、个性的含义二、个性的基本特征三、高校学生的个性特点四、影响个性发展的因素五、健全人格的标准第二节 高校学生气质、性格特点一、高校学生气质特点二、高校学生的性格特点第三节 高校学生能力培养一、能力概述二、能力的种类三、能力的测量四、高校学生应具备的能力及其培养第四章 高校学生的需要和动机第一节 高校学生需要与高校学生工作一、高校学生的需要特点二、高校特点与高校学生需要三、高校学生需要与高校辅导员工作第二节 高校学生动机与高校学生工作一、高校学生动机特点二、高校特点与高校学生动机三、高校学生动机与高校辅导员工作第三节 高校学生挫折心理及其调适一、高校学生常见的挫折心理二、高校学生挫折心理成因的分析三、高校学生挫折心理的调适第五章 高校学生的学习心理第一节 高校学生学习心理的特点一、自主性二、专业性三、广泛性四、探索性第二节 高校学生学习方法和能力的培养一、学习方法的培养二、学习能力的培养第三节 高校学生成功与成才心理训练一、高校学生的成功心理训练二、高校学生的成才心理训练第六章 高校学生的道德心理第一节 高校学生的道德心理概述一、道德心理的概念二、道德心理的发生及其特点三、道德心理与道德教育的关系第二节 高校学生道德心理的结构和影响因素一、高校学生道德心理的结构二、高校学生道德心理的影响因素第三节 高校学生道德心理的冲突及影响因素一、高校学生道德心理冲突二、高校学生道德心理冲突的影响因素第四节 高校学生道德心理教育的对策思考一、优化教学育人环境二、提高思想道德课程的绩效性三、提高高校学生的心理素质第七章 高校学生的人际交往心理第一节 高校学生的人际交往概述一、人际交往的概念和意义二、高校学生人际交往的特点第二节 高校学生人际交往技术与能力一、高校学生人际交往的基本原则二、高校学生人际交往的技巧三、高校人际交往的艺术第三节 高校学生人际交往的障碍与调适一、高校学生人际交往中的心理原因二、高校学生人际交往的常见问题三、克服人际交往障碍的对策第八章 高校学生的性心理与恋爱心理第一节 高校学生健康性心理一、性心理健康及标准二、现阶段高校学生性心理的特点三、高校学生健康性心理的培养第二节 高校学生的爱情与婚恋观一、爱情与恋爱二、高校学生恋爱的动机与特点三、高校学生正确恋爱观的树立第三节 高校学生情爱障碍的调适与辅导一、高校学生恋爱的心理障碍与调适二、高校学生性心理的问题与调适第九章 高校学生的求职择业心理第一节 高校学生求职择业的心理特点一、高校学生求职择业的良好心态二、高校学生求职择业的不良心态第二节 高校学生求职择业良好心态的培养一、规划个人职业生涯,明确人生发展目标二、了解和接受客观现实,及时调整就业期望值三、充分认识自我和认知社会,树立合理的职业价值观四、强化职业技能意识,主动捕捉就业机会五、从容面对就业挫折,提高心理承受力六、培养良好的情绪情感,保持健康的求职心态七、把握心理特点,进行有效的心理调节和控制第三节 高校学生创业心理的培养一、坚定理想信念,培养创业良好意识二、优化创业心理素质,提高承受挫折的能力三、增强实践意识,提升创业能力四、发挥榜样教育作用,激发大学生的创业热情五、勇于开拓进取,培养创业精神六、创建良好的创业环境,催生学生创业欲望与行动第十章 心理健康教育与思想政治教育第一节 心理健康教育与思想政治教育的关系一、心理健康教育与思想政治教育的含义二、心理健康教育与思想政治教育关系的误区三、思想政治教育与健康教育的联系四、思想

<<高校学生心理教育与咨询>>

政治教育与心理健康教育的区别第二节 道德心理的特点与教育一、当代大学生道德心理的特点二、道德心理教育的对策第三节 心理健康教育与思想政治教育相结合一、思想政治教育与心理健康教育结合的背景二、思想政治教育与心理健康教育相结合的必要性三、高校学生心理健康教育与思想政治教育必须有机结合四、高校学生思想政治教育与心理健康教育有机结合的主要途径第十一章 高校学生心身健康的促进第一节 高校学生心身健康概述一、高校学生心身健康的内涵二、高校学生心理健康的标准第二节 当前高校学生心身健康的现状一、高校学生心身特点二、高校学生心身健康现状第三节 高校学生心身健康的影响因素与对策一、高校学生心身健康的影响因素二、促进高校学生心身健康的基本对策第十二章 高校学生心理咨询的理论与方法第一节 精神分析理论与方法一、理论要点二、常用的分析治疗方法第二节 人本主义理论与方法一、理论要点二、常用的咨询治疗方法第三节 行为主义理论与方法一、理论要点二、常用的行为咨询治疗方法第四节 认知理论与方法一、理论要点二、常用咨询治疗方法第十三章 高校学生心理问题的类型与处理方式第一节 高校学生的心理适应不良一、心理适应不良的类型及表现二、心理适应不良处理方式第二节 心理障碍及其防治一、心理障碍类型二、心理障碍成因分析三、心理障碍的处理第三节 心理疾病治疗一、心理疾病的类型二、功能性精神病的治疗第十四章 高校学生心理危机的管理第一节 高校学生心理危机的概述一、危机和心理危机二、高校学生心理危机的特征三、高校学生产生心理危机的主要原因第二节 高校学生心理危机管理系统的构建一、心理危机管理的基本特性二、建立和完善高校学生心理危机管理系统的意义三、建设高校学生心理危机管理系统第三节 高校学生心理危机事件防御系统的构建一、启动高校学生心理危机事件应急指挥系统二、建立高校学生心理危机事件应急队伍三、开展高校学生心理危机事件调查与评估四、制定和实施高校学生心理危机事件处理方案五、消除心理危机事件的影响六、开展心理危机教育,创建积极向上的心理环境七、总结学生心理危机事件经验教训第十五章 高校学生心理教育与咨询的组织领导与队伍建设第一节 高校心理教育与咨询的组织机构与工作机制一、高校心理教育与咨询的组织机构及其主要职能二、高校开展学生心理健康教育与咨询工作的基本原则三、构建高校心理健康教育的工作体系四、高校心理教育与咨询工作的制度建设第二节 高校心理教育与咨询工作队伍建设一、高校心理教育与咨询工作的队伍体系二、高校心理教育与咨询工作队伍的培训第三节 高校心理教育与咨询工作者的素质要求与提高一、高校心理教育与咨询工作者必须具备的基本素质二、高校心理教育与咨询工作者的自身成长三、高校心理教育与咨询工作者绩效评估的基本原则附录 教育部等部委相关文件附录1 教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见(教社政[2005]1号)附录2 《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》(试行)(教思政厅[2011]1号)附录3 《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)

章节摘录

全面实施和推进心理教育和咨询服务,是我国高校教育改革和发展面临的重大任务。

2001年,教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中明确指出,“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质”;2004年,教育部推出了一套大学新生入学时心理测试量表,要求普通高校要做好大学新生入学的心理建档工作,切实抓好心理健康教育。

心理教育与咨询的基本任务是培养学生养成良好的心理素质,提高学生的心理健康水平。

国外高校学生工作的实践证明,心理教育和咨询服务不仅仅是一种方法和艺术,更重要的是体现了一种先进的、科学的教育理念。

因此,认真研究和大力加强高校学生的心理教育和咨询服务是十分有必要的。

第一节 高校学生心理教育的内容心理教育是随着素质教育的确立而被教育理论工作者所提出的,它一经出现就得到了教育界的普遍关注。

一、心理教育概述心理教育与素质教育都是当前我国教育改革的热门话题。

自20世纪80年代末以来,素质教育已成为统领整个教育全局的指导思想,教育方针的内容也拓展到“德、智、体、美、劳、心”六个方面。

由于对心理教育与素质教育两者的关系未能很好地把握,一些人将心理教育与素质教育概念混淆,甚至简单地将两者等同。

尽管以素质教育为基础的全面发展教育已经包含了部分心理素质的培养,但由于心理素质与德、智、体、美、劳“五育”既有联系又有区别,培养全面发展的人所需要的心理素质是“五育”所无法完全承担的,而且,“五育”应以学生的心理发展水平为基础,又必须以良好的心理素质为中介才能取得各方面教育的效果,促进全面素质的发展。

基于此,心理教育在整个教育体系和人的发展中就具有独特的意义,开展心理教育应当成为落实大学素质教育的突破口。

心理教育包含心理健康教育与心理素质教育,是有目的地培养受教育者良好的心理素质,提高心理机能,充分发挥心理潜能,维护心理健康,从而促进整体素质提高和个性发展的教育。

从目标层次上来理解,维护心理健康是高校心理教育的基础性目标,培养良好的心理素质是高校心理教育的一般性目标。

二、心理素质教育概述(一)心理素质教育心理素质教育是心理教育的一部分,是指为了培养和提高大学生的心理素质,教育工作者从学生的心理实际出发,通过多种途径和运用多种手段,有计划、有目的地对高校学生心理的各个方面进行积极的教育,提升学生的心理素质,开发学生的心理潜能,促进学生的个性全面、和谐地发展,提高学生的生活质量。

(二)心理素质教育的任务和内容高校心理素质教育的主要任务是:了解作为高级专门人才所必须具备的各种心理素质,掌握并运用培养这些心理素质的有效途径、方法和技术;培养学生不断正确认识自我,增强调控自我、承受挫折、适应环境的方法,并提升自我意识、承受挫折的能力;了解健全自我人格和良好个性的方法,自觉培养自身健全的人格和良好的个性心理品质,提升自身的心理素质。其主要内容包括基础知识教育、基本技能培养和专项素质教育三个方面。

(1)基础知识教育主要是指宣传和普及心理素质教育知识,使高校学生认识到心理素质教育的重要性,特别是心理素质教育对成才的重要意义,宣传和普及心理科学基础知识,使学生认识到自身的心理活动和个性特点,发现自身的心理欠缺,能有意识地运用心理科学的基本原理优化和提高自己的心理素质。

(2)基础技能教育主要是培养学生对社会环境、人际环境、学习环境和生活环境的适应能力,使他们学会自我调适,及时调整不良情绪,养成良好的学习习惯,掌握科学、有效的学习方法,提高学习能力,自觉地开发智力潜能,培养创新和实践能力,树立积极的交往态度,掌握人际沟通的方法,学会协调人际关系,培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,提高承受和应对挫折的能力,使其能够表现出与环境相一致的心理行为,勇于挑战自我,发挥潜能。

(3)专项素质教育是指针对不同层次、不同学科门类的学生和特殊群体学生的心理特点,有针对性

<<高校学生心理教育与咨询>>

地开展心理素质教育。

专项素质教育是基础知识教育和基本技能教育的深化与发展，它能根据教育对象的具体问题进行具体的分析和教育，让心理素质教育的效果更加明显。

根据高校学生心理素质的实际状况，专项素质教育大致包括以下几个方面的内容：一是适应教育。包括对自然环境、社会环境、工作环境、学习环境等的适应以及新知识、新观念等的获取能力的教育。

适应能力是心理素质的核心，在当今瞬息万变的社会环境之中，只有提高适应能力，才能从根本上提高心理素质。

二是人际交往教育。

包括人际交往的认知、人际交往能力的培养、人际关系的协调、人际沟通的训练等内容。

人际交往教育能够促进学生的社会化进程，能够促进学生深化自我认识，是学生个性发展与完善的条件，也是维持学生身心健康的重要保证。

三是恋爱教育。

包括学生恋爱动机、恋爱心理、男女学生恋爱的心理差异，重点结合高校学生恋爱过程中出现的各种心理问题，让学生正确对待恋爱，加强爱的能力的学习，学会处理恋爱挫折等教育活动，调适学生的恋爱心理。

四是性的教育。

包括性心理、性生理和性道德知识等方面的内容，重点结合高校学生成长过程中出现的各种性心理和性生理困惑等开展教育活动，让学生能够正确地认识自我，愉快地接纳自己的性别，正确调节自己的性冲动，能与异性保持和谐的人际关系，使性心理特点符合相应的性心理发展年龄特征，使性行为符合社会文明规范。

五是人格教育。

包括人格内涵、人格特点、人格结构及个性心理特征四方面的内容，针对高校学生在性格、气质和需要等方面经常遇到的问题开展教育，培养学生养成健康的生活方式和良好的生活习惯，保持乐观向上的生活态度，形成正确的自我意识。

六是挫折教育。

包括挫折认知、挫折态度和挫折意向等方面的知识，重点结合高校学生常见的挫折情境开展教育，也可以模拟未来社会生活中可能遇到的挫折进行教育，让学生了解挫折机制，积极地面对挫折，掌握正确应付挫折的方法，提高挫折承受力。

七是学习教育。

包括学习动机、学习兴趣、学习态度、学习方法、学习目的等方面的内容。

学习是获得人类长期积累的知识和经验的特殊的认知过程。

学习教育重点结合学生在学习过程中出现的各种心理问题，让学生具有明确的、自觉的、高尚的学习目的，产生浓厚而稳定的学习兴趣和强烈的求知欲，掌握正确的学习方法，端正学习态度。

八是情绪、情感教育。

包括情绪认知、情绪体验和情绪调控等方面的内容。

对于高校学生来说，情绪健康的具体表现为：情绪基调的积极乐观、愉快稳定的；对自己不良情绪具有调节控制的能力；情绪反应适度，不过强也不过弱；高级的社会性情感得到良好的发展，有理想抱负，爱祖国，爱人民。

通过情绪、情感教育，让学生学会保持愉快的情绪，稳定良好的情绪状态，维护良好的心境，学会克制和约束不良情绪的表达。

九是择业技能教育。

择业观念的核心是择业动机的问题，即一个人为什么要选择这种职业，而不是选择其他的职业。

择业技能教育包括职业生涯规划，成功、成才和创新指导，择业心理准备和择业应试技巧等方面的训练，可以通过讲座、咨询或模拟演练等形式使学生形成正确的、健康的择业心态，提高学生的择业技能。

三、心理健康教育（一）心理健康教育 心理健康教育，是指针对有心理困扰或障碍的学生以及其他需

<<高校学生心理教育与咨询>>

要帮助的学生，教育者通过鉴别、转介、诊断、干预等心理咨询的程序与技术，消除学生的心理不适，防治心理疾病，使学生保持心理健康。

(二) 心理健康教育的内容
 高校学生心理健康教育的主要任务是：根据学生心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助学生树立心理健康意识，预防和缓解心理问题和心理危机。

帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职就业、人格发展和情绪调节等方面所出现的心理问题，提高心理健康水平。

心理健康教育主要以面向少数有心理困扰和心理障碍的学生，开展补救性和矫治性的心理咨询与辅导为主。

心理健康教育主要内容是：宣传普及心理健康知识，宣传心理咨询与心理治疗的基本知识，树立心理健康意识；传授心理调适的方法，让学生学会心理调适，有效解除心理困惑；分析心理异常现象，让学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现，以科学的态度对待各种心理问题。

高校心理健康教育的内容丰富而复杂，实际开展过程中不可能面面俱到，心理健康教育要有针对性，特别是要与学生当前普遍的心理问题结合起来，因此要注意以下几个方面。

(1) 生活问题的心理健康与辅导。

主要是生活适应、人际关系、时间管理所出现的心理问题的辅导，这是心理健康教育的中心工作。通过生活辅导，促进学生建立合理的生活规范，养成良好的生活习惯，适应基本的社交活动，促进健康的休闲生活，最终是要培养学生健全的人格和优良的个性品质。

(2) 学习问题的心理健康与辅导。

主要是帮助学生解决学习动机、学习态度、学习方法等所出现的心理问题。

让学生具有明确的、自觉的、高尚的学习目的，产生浓厚而稳定的学习兴趣和强烈的求知欲，掌握正确的学习方法，端正学习态度。

(3) 择业问题的心理健康教育与辅导。

主要帮助学生解决自己的能力倾向、专业和职业兴趣、职业价值观等方面所出现的心理问题，解决在了解工作特性，获得有关就业、社会人才需求方面的信息，了解国家的就业政策等方面存在的疑惑，让学生掌握择业决策的技巧，正确处理个人专业、职业兴趣与社会需要之间的关系。

第二节 高校学生心理教育的类型和方法
 高校学生心理教育由心理素质教育 and 心理健康教育两部分组成。

概括来说，前者是培养个体形成良好的心理素质，以帮助其取得学业和事业的成功，着重于发展性、提高性教育；而后者是培养个体形成良好的心理状态，解决心理问题，消除心理障碍从而使其能够适应社会正常地成长和发展，着重于矫正性、补救性教育。

心理素质和心理健康教育两部分相辅相成、互相促进。

由于不少高校的心理教育以解除高校学生的心理疾病为己任，将工作的重点放在少数个别学生心理问题的辅导、咨询、诊治上，也就是将重点放在学生的心理健康教育上，往往忽视了大多数学生对心理素质教育的需求，这样使得高校心理教育的作用面越来越窄，教育的对象和范围存在着很大的局限性，影响了心理教育整体作用的发挥。

实质上，心理教育有发展性教育和补救性教育之分。

发展性教育主要是向学生有目的、有计划地传授心理学知识，对学生进行心理素质和心理健康的培养和训练，不断地优化学生的心理素质；补救性教育是对出现心理问题的学生进行专门的辅导与帮助，使之解决心理问题，恢复心理健康状态。

两者的层次不同。

发展性教育面对的是正常发展的大部分学生，其任务是提高学生心理素质，优化心理品质，属提高性的教育；而补救性教育面对的只是出现心理问题的少数学生，其任务是帮助学生纠正不良心理和行为，属矫正性的教育。

一、发展性教育
 1. 发展性教育的定义
 所谓发展性教育，主要就是向学生有目的、有计划地传授心理学知识，对学生进行心理素质和心理健康的培养和训练，不断地优化学生的心理品质。

2. 发展性教育的内在结构与要素
 著名心理学家潘菽教授指出：“任何知识的学习过程，都包含着一系

<<高校学生心理教育与咨询>>

列复杂的心理活动，其中一类是关于学习积极性的，如注意、情感、情绪与意志等；另一类是有关认识过程本身的，如感觉、知觉、记忆、想象与思维等。

”这说明，任何的心理活动都包含两大类复杂的心理成分，一类是与认知本身有关的智力素质，另一类是有关情意活动的非智力素质。

发展性教育，按照它在高校心理教育活动中的不同作用，可分为智力素质教育和非智力素质教育。

智力素质教育是指教育学生在认知方面中形成稳定的心理特征和良好的认知能力，这主要包括观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力；非智力素质教育是帮助学生在情意方面形成稳定的心理特征以及在意向活动中表现出来的能力，如兴趣、动机、情绪、意志、社会适应能力等要素。

20世纪初，美国心理学家曾对15000名超常儿童进行了几十年的追踪研究，将其中最成功的150名和最不成功的150名作了详细的比较。

研究发现，这两类人在智力程度上并没有什么大的不同，他们最大的差别在于情感、社会适应力、实现目标的内驱力和自信心以及坚持力等心理素质方面。

可见，比较智力因素和非智力因素这两者与成就的关系，非智力因素与成就的相关更显著。

根据社会发展的趋势和个体发展的需要，对当代大学生的非智力素质教育主要包括人格教育、兴趣教育、情感教育、动机教育、意志素质、适应发展教育、生涯发展教育、竞争意识教育，以及成长、成功、创新教育等。

(1) 人格教育。

人格是一个人素质的重要组成部分，也是一个人精神面貌的集中反映。

作为认识社会、改造社会主体的人，其人格发展状况、人格所呈现的面貌不仅直接影响着人的社会生活质量，而且也间接关系到整个人类社会是否能健康、和谐地发展。

高校学生人格教育的内容是：第一，培养谦虚谨慎、成熟稳重的性格，注意防止和克服骄傲、冲动和妄为的习惯，使自己的行为方式健康理性；第二，培养活泼、开朗、豁达的性格，保持乐观的精神和稳定愉快的心境；第三，锻炼自己的意志，培养和增强耐挫的能力，在逆境时不消极颓废，在顺境中不忘乎所以；第四，培养爱心，具有人道主义精神，关心和帮助同学，在他人需要的时候，能够给予同情、关怀和帮助。

(2) 兴趣教育。

兴趣是个体力求趋向和认识某一事物的心理倾向。

个体对某一事物产生兴趣，则会表现出对这一事物敏锐的观察力、稳定的注意力、活跃的思维力等，从而提高智力活动的效率。

高校学生兴趣教育的目标是：第一，具有广泛的学习兴趣和生活兴趣；第二，中心兴趣突出，以专业知识和相关科学知识为整个兴趣的核心；第三，兴趣的稳定性和效能性强，对某一事物的兴趣特别是中心兴趣具有持久性，使之对自己的学习和生活产生积极效果，而不仅仅停留在期望和准备状态。

(3) 情感教育。

情感是个体对客观事物能否满足人的需要而产生的一种态度体验。

这一心理现象包括情绪、感情、情操三种发展水平。

高校学生情感教育的目标是：第一，情感的倾向性要与人民利益和社会进步相吻合，情感应指向于献身社会主义现代化建设事业，而反对从个人的私立目的出发的狭隘情感；第二，情感的深度与广度要联系着生活的重要方面，具有思想高度，具有理智感、道德感和美感，能摆脱低格调、低品位等种种浅薄和庸俗的情感；第三，情感的稳定性和情感控制能力较强，能较冷静、理智地对待生活中的各种挫折，保持心理的平衡；第四，情感效能性强，在实践活动中能有效地鼓舞和激励个体采取积极的行动。

(4) 动机教育。

动机是个体激发和维持活动，并驱使活动朝着一定目标进行的心理倾向。

高校学生动机教育的目标是：第一，要有正确的动机倾向性，将动机建立在社会的需要上，以事业和社会利益为重，形成高尚的动机；第二，要强化动机的强度，增大其动力作用，体现动机的能量性和驱动力；第三，要具有持续性，主导动机应具有较强的稳定性；第四，要具有清晰度，能够集中精力，全力以赴；第五，要建立起高、低、远、近的动机系统，能协调动机冲突，坚持主导动机，并善于

<<高校学生心理教育与咨询>>

尝试通过不同方法达到目的,从而使动机具有系统协调性。

(5) 自我意识教育。

自我意识是人对自我的观察,即自己认识自己的一切,包括自己的生理状况、心理特征以及自己与他人的关系。

高校学生的自我意识由自我认识、自我体验和自我控制三部分组成。

高校学生自我意识教育的要求是:第一,全面、深刻地了解自我,客观地认识自己,能够适当地进行自我评价;第二,正确对待自我,接受自己,能够冷静而又理智地对待自己的得失、成败,客观地看待自己的长处与短处;第三,有效控制自我,确立合理的目标,培养坚强的性格,在实践中发展自己的耐力和自制力;第四,不断超越自我,投身社会实践,为社会服务,敢担历史重任,在服务社会的过程中实现自身的价值。

(6) 意志素质。

意志是人们自觉确定目的并支配和调节行为,克服困难,达到预定目的的心理过程。

高校学生意志素质教育的目标是:第一,有很强的自觉性,在生活和学习方面有明确的目标,能自己鞭策自己,在行动上没有盲目性、依赖性和摇摆性,能够克服内外各种不利因素的干扰,一如既往地为实现目标而作出不懈的努力;第二,做事果断,善于审时度势、明辨是非,能够抓住机遇,当机立断,勇敢无畏,勇于迎接挑战;第三,有较强耐挫能力,矢志不渝,坚忍不拔,在困难和挫折面前不怨天尤人、不气馁,及时、正确地分析挫折的原因,总结经验教训,从挫折中奋起;第四,有较强的自制力,善于控制自我情感,能够约束自己的言行。

(7) 适应发展教育。

适应是一个人通过不断调节自身,使其个人需要能够在环境中得到满足的过程。

适应也是自我与环境的一种良好的协调状态。

高校学生适应发展教育的目标是:第一,形成理性的认知方式,正确认识环境和自身角色要求;第二,确立合适的目标,并根据环境的变化,及时地作出调整;第三,自立自强,具备独立思考和独立处理问题的能力;第四,主动交往,建立良好的人际关系,学会必要的人际沟通技巧和方法;第五,积极行动,积极地投入到学习和社会生活实践中。

(8) 生涯发展教育。

生涯规划是指一个人对其一生所承担使命的相继历程的预期和计划。

个人着眼于生涯发展,在对自己的兴趣、爱好、能力、特点和客观环境进行综合分析并权衡的基础上,面对各种抉择情境学会界定问题,通过恰当的规划为自己确定职业方向和目标,确定教育和发展计划,制定行动策略,实现个体的全面最优发展。

高校学生生涯发展教育的目标是:第一,正确认识自我,认识自己的长处与不足,认识自己的性格,了解自己的兴趣、价值观和能力倾向;第二,充分做好自我分析和内外环境分析,确定目标和职业定位,从自我和环境的客观现实出发,全面权衡和处理个人发展与社会需求之间的关系,兼顾主观与客观、长远利益与眼前利益;第三,制订行动计划和策略,准备与职业相关的知识,参加相关的培训,在日常的学习、工作、生活中注意积累各种经验,做好充分的择业准备和成才准备。

(9) 竞争意识。

竞争是社会群体活动中自发的社会心理现象,又是人际间相互作用的一种基本形式。

列宁认为,竞争可以在相当广泛的范围内培植劳动者的进取心、毅力和大胆的创新精神。

竞争在人类进化和个体发展中起着积极的推动作用。

因此,良好的竞争意识和能力是每个人生存和发展应具备的。

高校学生竞争意识培养的目标是:第一,必须具有强烈的竞争意识,即敢于竞争;第二,具备良好的竞争能力,即具有坚实的自身素质和先进的科学竞争手段。

通过竞争来提高高校学生自身的全面素质显得尤为重要。

(10) 成长、成功、创新教育。

成长、成功、创新是学生良好的精神需要,成长教育、成功教育、创新教育即帮助学生在各发展阶段解决一些相应的心理困惑、矛盾和问题;帮助学生发挥个体潜能,获取学业和成才的成功;引导学生开展开拓创新的活动,使之成为高素质、有创造能力的人才。

<<高校学生心理教育与咨询>>

素质教育可以通过课堂教学、实践活动、个体辅导、团体辅导、拓展训练等方式进行。

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>