

<<高职大学生心理健康与成长>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理健康与成长>>

13位ISBN编号：9787030356642

10位ISBN编号：7030356640

出版时间：2012-9

出版时间：冉超凤、黄天贵 有限责任公司 (2012-09出版)

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>

<<高职大学生心理健康与成长>>

书籍目录

第三版前言 第二版前言 第一版前言 导论走进心理健康 0.1心理健康与高职大学生成长 0.1.1科学的健康观 0.1.2心理健康 0.1.3高职大学生心理健康 0.2高职大学生心理特点与常见心理问题 0.2.1高职大学生的心理特点 0.2.2高职大学生的心理矛盾和心理问题 0.2.3影响高职大学生的心理健康的因素 0.3增进高职大学生心理健康水平 0.3.1加强心理健康教育 0.3.2高职大学生增进心理健康的途径 0.3.3建立健全高职大学生危机干预体系与机制 第1章转换角色与适应环境 1.1步入高等职业教育 1.1.1培养高端技能型人才的高等职业教育 1.1.2高职阶段是人生发展的新阶段 1.1.3放飞理想从心理健康做起 1.2高职新生的角色转换与心理调适 1.2.1高职新生社会角色新变化 1.2.2高职新生常见角色转换障碍 1.2.3高职新生角色转换障碍产生的原因及心理调适 1.3高职新生的环境适应与心理调适 1.3.1高职生活新变化 1.3.2高职新生环境适应不良的主要表现 1.3.3高职新生环境适应不良的心理调适 第2章应对挫折提高心理承受力 2.1挫折及其作用 2.1.1挫折及其原因 2.1.2挫折的作用 2.2挫折的情绪反应和行为反应 2.2.1挫折后的积极行为反应 2.2.2挫折后消极的行为反应 2.3提高挫折承受力 2.3.1挫折承受力的涵义 2.3.2影响个体挫折承受能力的因素 2.3.3提高挫折承受力 2.4挫折与危机干预 2.4.1危机及危机干预 2.4.2校园暴力危机干预 2.4.3心理危机干预 2.4.4自杀的危机干预 第3章保持良好的情绪 3.1情绪、情商与心理健康 3.1.1情绪、情感与情商 3.1.2情绪的基本分类 3.1.3情绪的心理意义 3.2高职大学生常见情绪困扰与调适 3.2.1高职大学生情绪发展的特点 3.2.2高职大学生常见情绪困扰与调适 3.3培养积极的情绪 3.3.1高职大学生情绪健康的标准 3.3.2培养健康的情绪 第4章做自己学习的主人 4.1学习与高职大学生心理健康 4.1.1高职学院学习活动的独特性 4.1.2高职大学生学习的特点 4.1.3学习与心理健康的关系 4.2高职大学生常见学习心理问题与调适 4.2.1学习过程中诸多心理冲突及其调适 4.2.2学习动机不当及其调适 4.2.3不良学习态度及其调适 4.2.4注意力不集中及其调适 4.3维护考试期间的心理健康 4.3.1考试期间常见心理问题与调节 4.3.2考试作弊及其预防 4.3.3合理安排考试期间的学习和生活 4.4培养健康的学习心理 4.4.1激发浓厚的学习兴趣 4.4.2养成良好的学习习惯 4.4.3培养综合的学习能力 4.4.4掌握科学的学习方法 第5章培养成功的交往能力 5.1高职大学生人际交往概述 5.1.1高职大学生人际交往的基本涵义 5.1.2高职大学生人际交往的功能 5.1.3高职大学生人际交往的特点 5.2高职大学生人际交往常见心理问题与调适 5.2.1影响高职大学生人际交往的因素 5.2.2高职大学生人际交往中常见的心理问题及其调适 5.3培养成功交往的能力 5.3.1培养成功交往的心理品质 5.3.2遵循交往的原则 5.3.3学会共处的艺术 5.3.4掌握与人交往的方法和技巧 第6章塑造健康的人格 6.1人格与心理健康的关系 6.1.1人格的涵义 6.1.2人格的心理倾向 6.1.3人格的心理特征 6.2建立积极的自我意识 6.2.1自我意识的结构及其功能 6.2.2高职大学生自我意识的发展 6.2.3高职大学生自我意识的偏差及调适 6.2.4确立健康的自我意识 6.3矫正不良人格塑造健全人格 6.3.1高职大学生人格发展中常见不良品质与纠正 6.3.2塑造健全人格 第7章磨砺优良的意志品质 7.1意志品质与高职大学生心理健康 7.1.1意志及其特征 7.1.2高职大学生应具备的良好意志品质 7.1.3良好意志品质的心理健康意义 7.2高职大学生常见意志品质问题与纠正 7.2.1高职大学生意志品质特点与现状 7.2.2高职大学生常见意志品质问题与纠正 7.3培养良好的意志品质 7.3.1建立积极的人生价值观 7.3.2优化个性 7.3.3将意志品质的培养融入日常生活中 第8章维护性与恋爱的心理健康 8.1高职大学生性心理的发展 8.1.1性的本质 8.1.2青少年性心理的发展 8.1.3高职大学生的性心理特征及其表现 8.1.4性心理成熟的标志 8.1.5维护性生理的心理健康 8.2培养和维护健康的性心理 8.2.1性心理健康及其标准 8.2.2培养和维护健康的性心理 8.2.3正确看待婚前性行为 8.3高职大学生的恋爱心理 8.3.1爱情与恋爱 8.3.2高职大学生恋爱心理和恋爱类型 8.3.3高职大学生恋爱心理的困惑与调适 8.4培养和发展健康的恋爱心理 8.4.1培养健康的恋爱观 8.4.2培养爱的能力 8.4.3培养健康文明的恋爱行为 第9章培养健康的网络心理 9.1高职大学生的网络心理特点 9.1.1互联网的特性 9.1.2互联网与大学生 9.1.3高职大学生上网心理透视 9.2高职大学生常见网络心理障碍与调适 9.2.1高职大学生常见网络心理障碍 9.2.2网络心理障碍产生的原因 9.2.3网络心理障碍的诊断与调适 9.3高职大学生健康网络心理的培养 9.3.1培养正确的网络认知和心态 9.3.2高职大学生良好网络心理素质的养成 9.3.3高职大学生网络心理素质的调适 第10章职业选择与心理健康 第11章高职大学生常见心理障碍的防治与干预 参考文献

章节摘录

版权页：插图：4) 压抑。

是指个体把不为社会所接受的本能冲动、欲望、情感、过失、痛苦经验等，不知不觉地从意识中予以排除，或抑制到潜意识中去，使其不侵犯自我或使自我避免痛苦。

它通常有两个方面的表现：一是将可能引起挫折的欲望以及与此相关的感情、思想等抑制下去，不让其表现出来；二是个体受挫折后用意志力强压住愤怒、焦虑情绪反应，不动声色，若无其事。

如果高职大学生经常把受挫后的情绪反应采取压抑的逃避方式，虽然可以暂时减轻了忧虑，获得一定程度和时间的心理平衡，但是久而久之会超过潜意识层的负荷，变得性情暴躁或孤僻、沉默，甚至可能逐步形成变态心理。

3. 焦虑 高职大学生在受到挫折后，情感反应是非常复杂的，它包括自尊心的损伤、自信心的丧失、失败感和愧疚感的增加，最终形成一种紧张、不安、忧虑、恐惧等消极情绪所交织成的复杂的心情，这就是焦虑。

焦虑是挫折后一种常见的行为反应。

适度焦虑，如考试前适度紧张，对提高工作效率、发挥潜能有一定的积极作用，而过度焦虑是有害的，严重的会导致心理疾病，发展成焦虑症。

有关调查研究表明，人际关系和学习上的挫折是引起当前高职大学生焦虑的主要原因。

由人际关系不良所造成的过度焦虑，常使一些高职大学生不能适应学校的集体生活，内心常处于一种渴望理解与自我封闭的矛盾之中。

有时高职大学生会因为是在交际方面发生一两件小事，就对自己的交际能力进行否定性评价，由此加剧焦虑感。

学习上的挫折，在工科高职院校女生中占的比例更大。

4. 固执 固执是指高职大学生在受到挫折后，不去分析原因，总结经验教训，而是盲目地重复某种无效的、一成不变的动作。

其特点是行为呆板无弹性、有强制性。

如果对受挫后出现了固执行为的高职大学生进行惩罚，其行为会表现得更加强烈。

一般而言，个体受挫后会有一种灵活应变的能力来摆脱所遭遇的困境，但是有一些人在重复碰到类似的挫折困境后，依旧用原来的方法，盲目地去解决已经变化了的问题，抑或是“为伊消得人憔悴，衣带渐宽终不悔”等，都是固执的较好注解。

编辑推荐

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>