

<<高职高专学生心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<高职高专学生心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787040180985

10位ISBN编号：7040180987

出版时间：2005-12

出版时间：高等教育出版社

作者：汪海燕

页数：154

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>

<<高职高专学生心理健康指导>>

前言

职业教育是教育事业中与经济社会发展联系最直接、最密切的部分，高等职业教育已成为培养生产、经营、管理、服务第一线高级应用型人才的有效途径。

当前，国外高等职业教育日益受到推崇，我国高等职业教育也越来越受到社会各界的青睐，办学规模逐渐扩大。

高等职业院校在校生人数已占全国高校人数的“半壁江山”，他们和其他普通高等院校大学生一样，朝气蓬勃，风华正茂，渴望成才，追求卓越，在很多方面具有共性，如自我意识、学习心理、情感心理、交往心理、职业心理等。

但是由于社会原因和自身条件因素的影响，在心理健康方面他们也具有一定的特殊性，需要有针对性的心理健康教育，以促进他们心理素质的全面提高。

正因如此，我们在大量调查研究工作的基础上，结合高职高专大学生的学习和生活实际，组织编写了这本教材。

本书编写过程中力求具有较强的知识性、针对性、实践性和可操作性，以帮助高职高专学生解决心理困惑，充实、完善、发展自我，健康成长。

如考虑到讲课的实际效果，以“测一测、想一想”的方式导入课堂，以“基本原理、基本问题、基本策略”为编写路径，以心理活动范例来启发思考。

本书的第一讲除了要告诉读者有关心理健康的一些基本概念和心理健康者的特点外，还分析了高职高专大学生常见心理困扰及其对策。

第二讲重在引导读者反思自己的成长经历，想帮助读者探索是哪些过去的经验在帮助我们获得现在的成功和幸福，或者在妨碍我们现在的成功和幸福。

第三讲试图跟读者一起探讨个人有着怎样的自我以及如何接纳自我。

纾解压力和控制情绪是现代人每天要面对的任务，第四讲和第五讲主要对这两个问题进行探讨，相信对改善我们日常的心境、提高学习和工作效率会有一定帮助。

第六讲聚焦于大学生生活中的人际关系和交往问题，试图帮助大学生分析交往中的障碍，改善人际关系和交往的质量。

性在大学年龄段进入一个比较活跃的时期，相对于以前的封闭，现代大学生对性已经不那么回避，但这不等于我们已经能够成熟地从观念和行为上处理性的问题，第七讲将对一些似是而非的性观念，一些常见于大学校园中的性现象坦诚地展开讨论。

爱是大学生中最敏感也最有吸引力的话题之一，即使还没有恋爱，但不一定不懂憬爱情，在一个爱情日益快餐化的时代，如何培养接受爱的能力和表达爱的能力，是一个值得探讨和学习的课题，第八讲就和读者一起进行爱的探索。

最后两章分别集中于学习和职业生涯规划。

学习，作为人类社会经验习得的主要方式，从来也没有获得过像今天这样崇高的社会地位，在第九讲，我们特别提出一些全新的学习观念和值得借鉴的学习方法。

有生涯设计的人未必都能成功，但成功者一般都有生涯设计，第十讲重点对大学生如何树立职业生涯设计的科学观念及其实现途径进行梳理。

<<高职高专学生心理健康指导>>

内容概要

《高职高专学生心理健康指导》为高职高专院校学生心理健康教育课程教材。

《高职高专学生心理健康指导》主要内容均针对高职高专学生心理发展的特点及其常见的心理困扰，其中包括学生们普遍关心的自我认识问题、压力纾解和情绪管理问题、如何建立和谐人际关系问题、性健康问题、恋爱心理问题、学习心理以及生涯规划问题等，力求与高职高专学生心理成长的需要密切结合。

《高职高专学生心理健康指导》具有较强的知识性、针对性、实践性和可操作性，为提高读者的学习兴趣，还安排了章前“测一测、想一想”，章后“活动训练”等生动活泼、有意义的内容。

《高职高专学生心理健康指导》适于高职高专院校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校学生使用，也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

<<高职高专学生心理健康指导>>

书籍目录

第一章 给心灵一缕阳光——心理健康ABC / 1测一测想一想 / 1一、心理健康概述 / 2(一)健康与心理健康的含义 / 3(二)心理健康者的特点 / 4二、高职高专生常见心理困扰 / 7(一)正确认识大学生群体的特殊性 / 7(二)高职高专生常见心理困扰及表现 / 8三、心理障碍与心理咨询 / 9(一)常见心理障碍的种种表现 / 9(二)心理咨询与心理治疗 / 13本章小结 / 15思考题 / 15活动训练 / 15

第二章 回眸成长路——成长的回顾与思考 / 17测一测想一想 / 17一、经历给人生打上烙印 / 18(一)“今天的我”怎么样 / 18(二)什么使我成为“今天的我” / 18(三)我是怎样成为“今天的我”的 / 20二、心理成长有规律可循 / 22(一)心理成长的阶段性特征 / 22(二)影响个人成长的因素 / 23三、探索既往旨在突破局限 / 26(一)作出改变的选择 / 27(二)改变从悦纳自己开始 / 28(三)改变的方式 / 28本章小结 / 31思考题 / 31活动训练 / 31

第三章 认识你自己——自我认识与自我接纳 / 33测一测想一想 / 33一、自我意识与心理健康 / 34(一)自我与自我意识 / 34(二)大学生自我意识的发展与特点 / 35(三)自我意识对身心健康的影响 / 37二、大学生自我意识的误区 / 38(一)自我认识的误区 / 38(二)自我评价的误区 / 38(三)自我体验的误区 / 39三、健康自我意识的培养 / 41(一)正确地认识自我 / 41(二)积极地悦纳自我 / 42本章小结 / 44思考题 / 44活动训练 / 44

第四章 压力是柄双刃剑——压力的认知与纾解 / 47测一测想一想 / 47一、压力与心理健康 / 48(一)认知压力 / 48(二)压力对心理健康的影响 / 49二、高职学生常见心理压力分析 / 50(一)高职学生常见的心理压力 / 50(二)压力承受力的影响因素分析 / 52三、压力纾解策略 / 53(一)直面压力 / 53(二)改变思维方式 / 54(三)培养乐观豁达的性格 / 54(四)放松训练 / 55(五)建立有效的支持系统 / 56本章小结 / 57思考题 / 57活动训练 / 58

第五章 情绪之潮能自控——情绪的认识与管理 / 59测一测想一想 / 59一、情绪概述 / 60(一)情绪的定义 / 60(二)情绪的构成 / 60(三)情绪与情感 / 61(四)情绪的价值 / 61二、大学生的情绪特征 / 63(一)情绪健康标准 / 63(二)大学生的情绪特征 / 64三、大学生常见情绪问题分析 / 65(一)焦虑 / 65(二)抑郁 / 66(三)愤怒 / 67(四)嫉妒 / 68(五)大学生情绪问题产生的原因 / 68四、大学生情绪调节与控制 / 69(一)我们要做高情商的人 / 69(二)活出快乐靠自己 / 70(三)改变认知方法 / 71(四)畅通宣泄渠道 / 72本章小结 / 74思考题 / 74活动训练 / 74

第六章 君子和而不同——人际关系与交往艺术 / 76测一测想一想 / 76一、交往及其意义 / 77(一)交往是人际关系的实现途径 / 77(二)人际和谐有益于身心健康 / 78二、大学生交往障碍分析 / 80(一)认知与交往障碍 / 80(二)情绪与交往障碍 / 81(三)性格与交往障碍 / 83三、建立和谐人际关系的交往艺术 / 83(一)认知的艺术——知己亦知彼 / 84(二)谈话的艺术——会说亦会听 / 86(三)应变的艺术——能进亦能退 / 87本章小结 / 89思考题 / 89活动训练 / 90

第七章 维护性健康——性心理健康与性困扰调适 / 92测一测想一想 / 92一、性与性健康 / 93(一)性的含义 / 93(二)性心理健康 / 94(三)性健康教育的意义 / 95二、成长中的性困惑 / 95(一)自慰 / 96(二)未婚性行为 / 97(三)同性恋 / 99(四)性伤害 / 100三、维护性健康 / 101(一)用理性驾驭本能 / 102(二)用尊重呵护真爱 / 102(三)用道德规范行为 / 103本章小结 / 104思考题 / 104活动训练 / 104

第八章 爱需要学习——恋爱的困惑与心理调适 / 106测一测想一想 / 106爱的含义与价值 / 106(一)爱的含义 / 107(二)爱的心理成分 / 107(三)爱的价值 / 108二、恋爱的困惑与心理调适 / 109(一)大学生恋爱的特点 / 109(二)常见的恋爱心理误区 / 110(三)大学生恋爱的影响因素分析 / 111三、爱的学习与实践 / 113(一)学习如何爱人也爱己 / 113(二)学习爱的接受与表达 / 114(三)学习承受爱的挫折 / 115本章小结 / 117思考题 / 117活动训练 / 117

第九章 善学习者可持续发展——学习心理与学习策略 / 120测一测想一想 / 120一、参与新的学习革命 / 121(一)更新学习观念 / 121(二)拓宽学习内容 / 122二、常见学习心理障碍与调适策略 / 123(一)动机冲突与调适 / 123(二)认知障碍与调适 / 124(三)注意障碍与调适 / 125(四)应试心理障碍与调适 / 126三、把握学习策略 / 127(一)具有远大目标是学会学习之前提 / 128(二)尝试最新的学习模式 / 128(三)自觉掌控学习时间 / 129(四)选择有效的学习方法 / 129(五)充分利用学习资源 / 130(六)创造性学习 / 131本章小结 / 133思考题 / 133活动训练 / 133

第十章 成功人生须精心谋划——职业生涯规划及其策略 / 136测一测想一想 / 136一、精心谋划你的人生 / 137(一)生涯之旅 / 137(二)职业取向 / 139(三)什么是好的职业 / 140(四)职业生涯规划 / 140二、职业生涯规划中的心理误区 / 141(一)计划不如变化,没有必要做职业生涯规划 / 141(二)职业规划等到即将毕业时再做也不迟 / 142(三)职业规划等同于职业目标或学习计划 / 142(四)制定职业规划急功近利 / 142(五)缺乏对自身的全面了解 / 142(六)把心锚等同于职业锚 / 143(七)专业就是职业 / 143(八)高文凭者有高技能 / 143(九)

<<高职高专学生心理健康指导>>

就业、职业、事业混为一谈 / 144
三、职业生涯规划的方法与步骤 / 144
(一)明确职业生涯规划的意义 / 144
(二)职业生涯规划的方法 / 145
(三)职业生涯规划的关键性步骤 / 146
(四)职业生涯规划第一步——大学生涯规划 / 147
(五)做好两种准备，提升就业核心竞争能力 / 148
本章小结 / 150
思考题 / 150
活动训练 / 150
参考文献 / 153

章节摘录

(二) 改变从悦纳自己开始中国的老子说：“知人者智，自知者明。

”印度谚语说：“认识自己，你就能认识整个世界。

”回顾我们成长的经历，能够更好地认识你自己。

认识自己包括，自己的身高、体重、相貌、性别、出身阶层、文化程度、性格、人际关系、职业、家庭、爱好等方面。

自己包括如此种种，倘若让你写出自己的若干方面，你会对它们有着无条件的满意和接受？

如何看待我们的外表和家庭出身这部分“天赐”的内容，对心理健康有举足轻重的影响。

很少有人对自己的外貌和家庭出身十分满意，然而要想保持心灵健康平和，重要的原则就是对那些我们所不能改变的事物安然接纳。

当我们承认自己的不完美、接纳自己的不完美、坦然面对自己的不完美时，我们也会对他人的多样性有了更多的包容和欣赏。

毕淑敏说，千万不要小看了接纳自己外表不完美这件事，它是接纳万物的门票。

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。

有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮。

珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师。

“珍妮，你昂起头来真美！”

”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。

她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

自信原本就是一种美丽。

当珍妮觉得自己是漂亮的，是可爱的，是讨人喜欢的时候，事实会验证她的信念。

因此无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

因此在《慧眼禅心》中，一个悟道禅师说：“若你认定自己如此这般，你就是如此这般，当你的想法改变，你也就改变了。

”所以悦纳自己，接受自己是自信的前提，也是改变的前提。

可见，用心接纳自己，发现自己的长处，有助于改变能够改变的不足。

我们就会对自己充满信心。

圣经上有一句祈祷语说的好：“上帝啊，在面对不能改变的事情时，请赐予我接受的平静；在面对能够改变的事情时，请赐予我改变的勇气；并请赐予我区分二者的智慧。

”事实上，这个上帝就是我们自己。

我们要勇于探索自己，认识自己，接受不能改变的地方，改变能够改变的地方。

突破局限就从接受自己开始。

<<高职高专学生心理健康指导>>

编辑推荐

《高职高专学生心理健康指导》由高等教育出版社出版。

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>