

<<高职院校学生心理健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<高职院校学生心理健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787040286786

10位ISBN编号：7040286785

出版时间：2010-2

出版时间：尤建国、乔建中 高等教育出版社 (2010-02出版)

作者：尤建国，乔建中 编

页数：155

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>

<<高职院校学生心理健康教育读本>>

前言

高职院校是培养技术应用型人才的基地，肩负着造就千百万具有良好综合素质的社会主义事业建设者的重任。

但大量研究资料显示，在各高职院校的学生中有相当一部分人出于学业、经济状况、情感、人际交往与职业选择等方面原因存在心理困扰和问题，高职院校学生心理健康问题已成为各高职院校教育工作者亟待解决的重大理论与实践课题。

近年来，学术界有关高校心理健康教育方面的研究数量颇多，成果显著，但绝大多数都是以普通高校心理健康教育为研究主题或对象的，直接针对高职院校学生这一特定群体的心理现象、心理特点、心理健康教育实际进行的研究成果较少，学术论文有一些，专著方面针对性不强。

为了改变这种局面，我们组织编写了《高职院校学生心理健康教育读本——从新起点起跑》一书，本书既可作为高职院校进行心理教育的教材和指导书，也可作为大学生的课外读物，当然也可供心理学工作者、教育学工作者、社会工作者及社会各界爱好此方面的读者参考使用。

本书在编排上体现出四大特色。

一、量体裁衣。

本书的研究对象就是高职院校学生的心理健康教育问题，针对性强。

二、独具匠心。

本书尽可能区别市面上其他类似书籍，精心遴选了高职院校学生从入学到步入社会所涉及的典型问题并分析原因，力求通过正面引导，晓之以理，导之以行，使学生在轻松愉快的阅读中感悟心理健康真谛，提升心理健康素质。

三、事例新颖。

本书紧密结合高职院校学生学习、生活实际，从常见的、典型的心理健康教育案例入手，尽可能多地介绍对学生学习、生活有指导意义的相关内容。

四、可读性强。

本书通俗易懂，深入浅出，即使在阐述基本原理时，也十分注重原理的应用，引导读者运用原理去解决学习、生活中的现实心理问题。

本书由尤建国教授、乔建中教授提出写作思路，确定写作大纲与体例，并组织在高职院校长期从事大学生心理健康教育、心理咨询与科研的教师根据自己的工作实践与学习研究参与编写。

在写作过程中，高等教育出版社副总编辑、中国人民大学王霁教授亲自参与讨论，提出很多指导性意见，使本书能准确定位。

教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会办公室洪傲主任自始至终为本书的写作提供资料和参考意见，对本书的出版提供了有益帮助。

谨此一并致谢。

<<高职院校学生心理健康教育读本>>

内容概要

本书由尤建国教授、乔建中教授提出写作思路，确定写作大纲与体例，并组织在高职院校长期从事大学生心理健康教育、心理咨询与科研的教师根据自己的工作实践与学习研究参与编写。书中以学生入校后不同时期面临的不同成长困惑为线索，介绍了入学适应、解决学习困惑、处理人际关系、调节情绪困扰、正确处理恋爱问题、职业发展等方面的内容。

书籍目录

第一章 入学心理问题及其调适一、失落心态(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接二、新生心理落差(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接三、时间管理不善(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接四、人际孤独(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接五、人生目标茫然(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接第二章 学习心理问题及其调适一、学习动力不足(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接二、专业兴趣不浓(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接三、学习习惯不良(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接四、考试焦虑过度(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接第三章 情绪心理问题及其调适一、喜怒无常(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接二、嫉妒(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接三、体貌自卑(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接四、情绪型犯罪(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接第四章 交往心理问题及其调适一、不愿合作(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接二、交友困惑(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接三、社交焦虑(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接四、宿舍矛盾(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接第五章 恋爱心理问题及其调适一、糊涂的爱(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接二、失恋(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接三、虚拟的网恋(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接四、爱的错觉(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接五、性道德淡漠(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接第六章 就业心理问题及其调适一、就业迷茫(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接二、期望过高(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接三、面试焦虑(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接四、悲观心态(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接五、女生就业困境(一)典型案例(二)原因分析(三)对策建议(四)心理链接参考文献

章节摘录

刘菲菲遇到的问题是暂时的，只要客观地评价自己，给自己重新定位，发现自己的优势，喜欢自己，并且积极地提升自己，很快就能适应大学生活，并且寻找到真正的自我。

认识自我“人贵有自知之明”，全面而正确的自我认知是非常重要的。

首先，要学会透过多棱镜看自己，也就是多角度看自己。

既有自己的认识与评价，也有他人的评价；既有和自己的比较，也有和他人的比较。

比如，认真仔细地想一想，用尽量多的形容词描述自己，要忠实于自己的内心。

在此基础上，进行第二步，描述父母眼中的我、同学眼中的我、老师眼中的我、恋人眼中的我、兄弟姐妹眼中的我，再寻找这些描述的准确度，然后找出其中共同的品质，将其归类。

描述的维度越多，越会找到比较正确的自我。

其次，看一个完整的自己。

也就是说要全面地看待自己。

所谓全面，就是既要善于正确认识自己的优势，又要勇于正视自己的不足。

每个人都有长处和短处，我们首先应该看到自己的长处，相信自己的力量，做到扬长避短，这样做事情才能有信心、有毅力。

同时，也要接受自己的不足，不要回避，坦然面对。

常言道，“金无足赤，人无完人”，如果不能接受自己的不足，就做不到正确地认识自我。

信心不足的人，往往只注意到自己的不足与劣势，自己先戴上了“有色眼镜”看自己，自己这也不行，那也不行，自己打败了自己。

最后，不要只看到眼前的自己。

也就是要学会用发展的眼光看待自己。

要了解昨天的“我”，认识今天的“我”，追求明天的“我”。

我们要看到自己的长处，并且要依靠这些长处使自己不断进步，同时也要看到自己的不足，知道自己应该努力的方向。

编辑推荐

《高职院校学生心理健康教育读本:从新起点起跑》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>