

<<高职大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787209060875

10位ISBN编号：7209060871

出版时间：2012-8

出版时间：周颖萍、尹元华 山东出版集团,山东人民出版社 (2012-08出版)

作者：周颖萍，尹元华 编

页数：283

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教育>>

内容概要

《高职大学生心理健康教育》围绕高职大学生心理成长的时序规律、高职工学结合的人才培养特殊性、高职学生学习方式倾向性特征等三个方面进行科学组织和编写。

《高职大学生心理健康教育》按照高职大学生不同时期面对的主要问题进行章节排序，形成科学的、有机联系的逻辑体系。

即从走进心理健康-适应心理-学习心理-自我意识-人格完善-情绪管理-人际交往-爱情心理-性心理-挫折应对-压力管理-生命教育，这样一个由近及远、由浅入深的过程。

各个章节编写的基本思路是：基本知识、基本问题、基本策略。

即从基本心理知识的学习到实际心理问题的应对到相应的心理能力的提升。

通过各知识点的讲授与心理素质训练的设计，将心理健康的理论知识融化于具体可行的实践和训练之中，使学生融会贯通、学以致用。

书中针对学生生活学习经常遇到的心理问题，设计了较多的心理互动与训练的内容，并要求学生在生活中不断体会、练习，以培养和提高学生的心理素质。

<<高职大学生心理健康教育>>

书籍目录

主题一 追寻阳光心灵——谈心理健康 心理故事：你的世界正确吗 心理课堂 一、心理健康概述 二、高职大学生心理健康面面观 三、高职大学生心理健康的维护 心理测验：症状自评量表——SCL-90 心理训练：喜相逢 课外自助 主题二 新生活，“心”开始——谈心理适应 心理故事：渔夫与哲学家 心理课堂 一、高职大学新生面对的新变化 二、高职新生常见的心理适应问题 三、提高高职新生心理适应能力的策略 心理案例：走过分水岭 心理测验：社会适应能力量表 心理训练 训练一：我的大学生活 训练二：让爱住我家 课外自助 主题三 大学里的No.1——谈学习心理 心理故事：孩子在为谁而玩 心理课堂 一、高职大学生学习心理概述 二、高职大学生常见的学习心理问题及其调适 三、科学提升高职大学生的学习能力 心理案例：专业学习的苦恼 心理测验 测验一：你的学习类型 测验二：学习动力自我诊断测试 测验三：考试焦虑测试 心理训练：时间馅饼 课外自助 主题四 我是谁——谈自我成长 心理故事：佛像的秘密 心理课堂 一、自我意识概述 二、高职大学生自我意识发展的特点及规律 三、高职大学生自我意识发展中常见的问题 四、高职大学生发展与完善自我意识的策略 心理案例：生活不是我想象 心理测验 测验一：自我和谐量表（SCCS） 测验二：测测你的自控力 心理训练 训练一：自画像 训练二：小小动物园 训练三：我的优点树 课外自助 主题五 成熟与和谐之美——谈人格完善 心理故事：永远的坐票 心理课堂 一、人格概述 二、解读气质与性格 三、高职大学生人格发展中常见的问题与调适 四、高职大学生健全人格的培养 心理测验 测验一：气质量表 测验二：菲尔人格测试 测验三：你有多乐观 心理训练：我生命中的五样 课外自助 主题六 做情绪的主人——谈情绪管理 心理故事：快乐的钥匙 心理课堂 一、情绪概述 二、高职大学生的情绪特点 三、高职大学生常见的情绪困扰 四、高职大学生情绪管理与调节 心理案例：摆脱自卑的影子 心理测验 测验一：情绪稳定性测试 测验二：抑郁自评量表 测验三：焦虑自评量表 心理训练 训练一：放飞心情纸飞机 训练二：发现快乐 课外自助 主题七 解读心灵的距离——谈人际交往 心理故事：天堂与地狱的区别 心理课堂 一、高职大学生人际交往概述 二、高职大学生人际交往中常见的问题及调适 三、高职大学生良好人际关系的建立与改善 四、处理人际冲突的策略与技巧 心理测验 测验一：人际交往能力测试 测验二：你与他人友好相处的能力如何？ 测验三：你善于沟通吗？ 心理训练 训练一：优点轰炸 训练二：信任之旅 课外自助 主题八 爱情进行时——谈恋爱心理 心理故事：麦穗与爱情 心理课堂 一、解密爱情 二、解读高职大学生的恋爱心理 三、高职大学生恋爱问题的心理调适 四、培养爱的能力 心理测验 测验一：爱情与喜欢量表 测验二：测测你的恋爱观 心理训练：爱的玫瑰 课外自助 主题九 青苹果，红苹果——谈性心理 心理故事：伊甸园的禁果 心理课堂 一、性心理概述 二、大学生常见的性心理问题及产生原因 三、高职大学生维护性心理健康的途径 心理案例：远离单人房里的双人床 心理测验 测验一：你的性心理成熟吗？ 测验二：你对爱和性的看法 心理训练：别让爱的玫瑰凋零 课外自助 主题十 彩虹总在风雨后——谈挫折应对 心理故事：聪明的毛驴 心理课堂 一、认识挫折 二、高职大学生常见挫折及其反应特点 三、高职大学生应对挫折的策略 心理测验 测验一：挫折承受力测验 测验二：简易应对方式问卷 心理训练：进化论…… 主题十一 与压力共舞——谈压力管理 主题十二 珍爱生命，乐享人生——谈生命教育 参考文献

<<高职大学生心理健康教育>>

章节摘录

版权页：插图：其次，学会调动自身内部学习的积极性。

内部动机是指由学习活动本身作为学习的目标而引发的推动人们学习的动力，学习者在学习活动过程中获得满足。

列出你想要学习的三条理由：集中在你的需求、好奇心和喜好上。

内因是你自身学习的积极性，同时还包括你的学习目标，你的价值观，以及你的喜好，记住内因是你学习的决定因素。

再次，利用外界因素调动自身学习的积极性。

外来动机是指由学习结果或学习活动以外的因素作为学习的目标而推动人们学习的动力，学习活动只是达到目标的手段。

列出别人想要你学习的三大理由。

外界动力来源于你自身的外部环境，其作用并不如内因所起的作用大。

当别人的目标、价值和爱好影响到你的学习时，这些外因就成为你学习的外界动力。

你学习是为了不受惩罚、赢得嘉奖或取悦别人。

第四，及时了解学习活动进展情况。

在你学习某个内容或学科时，你需要一些进展过程或情况的反馈，如有没有什么短期目标？

（应当列得越具体越好）在学习过程中，我新学到了什么技巧？

我遭遇哪些失败与教训？

我是否应当换种方式重新开始？

我怎么样奖励自己？

（我们可以奖励自己的勤奋努力或工作！

）我是否从心里积极地认识到这是我自己的学习目标？

第五，寻找一位监督员，他（或她）将监督你的学习进展。

谁将是你的监督员？

一位你相信的人：理解你的学习积极性，熟悉你的学习项目，定期询问你学习的现状，不对你的学习进行考试（这不是他或她的职责），不带偏见地鼓励你，能够提出解决问题的方法。

第六，总结和反思。

假如你的学习活动已经到了最后的总结阶段，最重要的是先要认识到：假如你并没有学到你最初想要的知识或技能，这不代表你失败了。

成功并不总是取决于知识数量的多少，并不是所有的人都能取得成功。

但是，我们应当认识到某些事情可以从不同的角度以不同的方法以得到解决。

学习的成功也取决于对学习过程的总结和反思。

想一想以下问题，根据你的经验回答：你的学习内容、目的是否像你当初想象的一样重要或有意义？

你选择的学习方法是否有效？

你有什么意外的学习收获吗？

你的监督员对你有帮助吗？

<<高职大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《高职大学生心理健康教育》围绕高职大学生心理成长的时序规律、高职工学结合的人才培养特殊性、高职学生学习方式倾向性特征等三个方面进行科学组织和编写。

《高职大学生心理健康教育》可以作为高职大学生心理健康教育的教材，也可以作为高职大学生的心理自助读本。

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>