

<<高职大学生心理素质教育与训练>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理素质教育与训练>>

13位ISBN编号：9787301091166

10位ISBN编号：7301091168

出版时间：2011-9

出版时间：黄爱明、梁利苹 北京大学出版社 (2011-09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>

<<高职大学生心理素质教育与训练>>

内容概要

《高职大学生心理素质教育与训练》是根据教育部办公厅2011年5月28日发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》而编写，针对高等职业院校学生的心理素质水平状况、表现特征和思想实际编写。

全书的框架设计为：热身运动、脑力风暴、心理探索、心理训练，创新地将知识学习、技能训练、自我认知发展结合起来，满足了高等职业院校人才培养应用型人才的要求，以“实用、够用”为度，淡化理论、注重实践、内容体系符合国家教育部的要求，也更体现了高职大学生的需求，有利于高职大学生心理素质的养成和科学思维方法与创新能力的培养。

<<高职大学生心理素质教育与训练>>

书籍目录

第一篇 心灵指引伴我成长——高职大学生心理健康概论第二篇 发现自我完善自我——高职大学生的自我意识第三篇 人生食粮成长营养——高职大学生学习状态的优化第四篇 积极应对驾驭情绪——高职大学生的情绪管理第五篇 心灵风雨与友相伴——高职大学生的人际交往第六篇 美丽相逢爱中成长——高职大学生恋爱和性心理健康第七篇 经历风雨守望彩虹——高职大学生挫折心理第八篇 热爱生活珍爱生命——高职大学生生命教育第九篇 绿色网络绿色心情——高职大学生网络心理健康第十篇 心理班会活动设计示例——高职大学生职业心理辅导班级活动课参考文献

章节摘录

版权页：插图：二是理想与现实的矛盾引起的情绪困扰，青年期是人生最富于理想的时期，大学生一般都有自己对理想的设计，但由于缺乏一定得社会经验，许多大学生对理想只是停留于想象阶段或口头阶段，不确定自我实现理想的途径，没有坚定的行动，这种对自我理想的认识与行为的不同步，以及由此而形成的自我现实与理想的差距，特别是当理想在现实中受挫时，许多大学生就会表现出强烈的负性情绪。

该年龄段的大学生对社会和自我的认识不够成熟，适应社会和应对能力较低，易受外界环境和自我矛盾所左右。

另外，还有心理与生理之间的。

矛盾、个人需要和社会满足之间的矛盾等反映到情绪上。

3.情绪的冲动性有的心理学家把青年期形容为“疾风怒涛”时期。

高职学生处于青年期，对外界事物较敏感，年轻气盛。

在遇到外界的强刺激或突发事件时其情绪容易被激发，很容易感情用事。

大学生的情绪往往表现得快而强烈，常因一点小事振奋不已，豪情万丈。

大学生情绪的冲动性一般表现为对外部环境或他人的不满，情绪失控，语言、行动极富攻击性。

由于需求的期望大，渴求急迫，当理想化的未来憧憬与客观现实之间发生矛盾冲突时，往往容易产生焦急和浮躁情绪，时常表现为兴奋、焦虑之情。

但同时青年期的情绪又具有可调节性，随着青年人文化知识、思想修养和心理发展水平的不断提高，他们有较强的自我意识，具备了一定的反省自身弱点的能力和控制情绪的水平。

多数情况下，在感情冲动过后能理性地思考问题，对自己的情绪和行为进行自我约束和调控。

4.情绪的不稳定性由于大学生的人生观、价值观还未完全定型，认知能力还有待提高，大学生的情绪活动往往强烈而不能持久，情绪活动随着认知标准的改变而改变。

在情绪上的起伏与不稳定尤为明显，积极与消极，平稳与急躁之间的变化，呈现无规则状态。

喜怒哀乐无常是大学生情绪常见的现象，风平浪静之后可能就是急风暴雨。

大学生情绪中的肯定与否定，积极与消极，紧张与轻松，激动与平静两极性突出，且易受情绪感染，就使情绪带有矛盾性和极端性，遇到问题往往会犹疑不定，或从一个极端跳到另一个极端，高兴时忘乎所以，看什么都顺眼，消沉时心灰意冷，看什么都别扭，情绪呈现不稳定状态。

随着对社会的渐趋深入的了解，随着认识水平的提高和知识经验的积累，大学生对自己的情绪有了一定的调控能力，情绪渐趋于稳定。

但同成年人相比，大学生的情绪起伏较大，时而激动时而平静，时而兴奋、激动、热情，时而伤感、绝望，带有明显的波动性。

<<高职大学生心理素质教育与训练>>

编辑推荐

《高职大学生心理素质教育与训练》是全国高职高专规划教材,公共课系列之一。

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>