

<<高职心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787303103287

10位ISBN编号：7303103287

出版时间：2009-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：聂振伟 编

页数：150

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>

<<高职心理健康教育>>

内容概要

《高职心理健康教育》讲述了：人格也称个性。

首先，人的思想品德结构中就包含有个性心理素质，如理想、信念和世界观本身就是个性心理倾向中具有核心意义的内容。

此外，良好的道德品质、积极的人生态度、努力刻苦的学习精神等，也都要以健康的心理素质作为基础和中介。

因此，思想道德修养离不开健康的个性心理的培育。

性格是人的心理活动过程中表现出来的比较稳定的成分，指人对客观现实的稳定态度以及与之相应的习惯化了的行为方式的心理特征。

性格不可避免地要受到一定的社会道德规范的约束，并对它有所评价。

一个人的性格中会反映出其自身特有的品德和世界观。

健康的性格，如豁达开朗、自尊自强、勇敢坚定、不畏困难、严于律己、乐于助人、廉洁正直等，有些是形成科学世界观和良好品德的基础，有些则是它们的直接组成部分；不健康的性格，如狂妄自大、残忍暴虐、贪婪自私、怯懦自卑、狭隘猜疑之类，其中有些是低劣的思想品德基础，有些则是它们的直接组成部分。

<<高职心理健康教育>>

作者简介

聂振伟，北京师范大学心理咨询中心常务副主任、雪绒花学生心理帮助热线主持、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员兼副秘书长、中国高等教育学会大学心理学专业委员会副秘书长、北京高校心理素质研究会副会长、北京高校心理素质教育与危机事件处理专家咨询委员

<<高职心理健康教育>>

书籍目录

第1单元 心理健康终身受益 专题一 心理健康与心理素质 一、健康新概念 二、心理健康 三、素质与心理素质 四、心理能力 五、心理健康的标准 六、正确理解心理健康的标准 专题二 怎样提高心理健康水平 一、减少不必要的心理压力 二、培养良好心境的方法 三、学会应对挫折 四、适度调节自己的抱负水平 五、创设一定的挫折情境用于自我锻炼第2单元 塑造健康的自我形象 专题一 认识自己是成熟的重要标志 一、气质带来的差异 二、性格决定命运 专题二 自我的塑造与成长 一、健全自我意识的标准 二、正确认识自我的途径 三、自我的接纳与超越第3单元 做情绪的舵手 专题一 走进情绪 一、情绪的内涵 二、情绪与健康 三、常见的情绪困扰 专题二 管理自己的情绪 一、快乐地迎接每一天 二、克服情绪的盲点 三、不做激情的奴隶 四、悦纳自己、悦纳他人 五、情绪ABC 六、情绪的自我调节第4单元 挫折应对与成功心态培养 专题一 走进挫折 一、挫折的内涵 二、正确认识挫折 三、挫折产生的影响因素 四、高职生常见的挫折 专题二 提升挫折应对能力 一、挫折反应 二、增强挫折的承受力第5单元 学会学习与创造 专题一 学会学习 一、学习与高职大学生学习 二、学习动机 三、学习策略 四、终身学习 专题二 创新思维 一、创新思维的本质 二、影响创新思维的因素 三、创新思维训练第6单元 沟通与人际交往 专题一 人际交往的因素 一、人际交往方面的心理困扰 二、影响人际吸引的因素 专题二 人际交往的调节方法 一、端正对人际交往的认识 二、消除在社会认知方面存在的障碍 三、塑造良好的个性品质,增强自身的人际吸引力 四、掌握人际交往的基本技能第7单元 性心理与健康 专题一 揭开“性”的神秘面纱 一、“性”的注解 二、性心理的发展 专题二 大学生常见性心理问题探秘 一、成长的烦恼 二、既往性活动与性经历的影响 三、性交往与性行为中的问题 四、大学生性心理问题产生的原因第8单元 恋爱需要学习 专题一 爱情到底是什么 一、爱情的内涵 二、爱情的特点与实质 专题二 大学生爱情心理 一、大学生中常见的爱情心理困扰 二、大学生恋爱中的常见心理效应 三、大学生恋爱心理揭秘第9单元 设计未来的人生 专题一 职业生涯规划概述 一、生涯与职业生涯 二、职业生涯规划 三、职业生涯发展的阶段 专题二 大学生职业生涯规划 一、大学生职业生涯规划的构成 二、大学生职业生涯规划的自我定位 三、大学生职业生涯规划的原则 四、大学生职业生涯规划的实施步骤 五、大学生职业生涯规划中常见的心理问题 六、大学生职业选择中的心理误区第10单元 心理困扰、心理障碍与心理疾病 专题一 心理困扰 一、什么叫心理困扰 二、大学校园中心理困扰的表现 三、大学生心理困扰产生的原因 四、如何面对自身出现的心理困扰 专题二 心理障碍 一、常见的心理障碍 二、如何远离心理障碍 专题三 心理疾病 一、常见的心理疾病 二、心理疾病的应对

章节摘录

第1单元 心理健康终身受益 人从出生到死亡，从婴孩走向老年，无论性别、职业，都离不开心理健康的发展。

生命发展的各阶段又有不同的心理发展内容，并呈现出不同的个体差异，这就是人的个性心理特征。与其他动物心理相比较，人的心理要复杂、高级得多，特别是表现在思维方面。

人类的认知、情感、动机、能力等方面表现出的才智，是人类区别于其他动物的显著特征，也是人类赖以在地球上生存和繁衍的重要因素。

人的各种心理现象的实质是由人脑的特性所决定的，是人脑对客观世界的反映。

人的大脑结构及功能较为精细而显复杂，至今仍有许多未解之谜。

在人类对自身的不懈探索下，随着医学、哲学、系统科学的不断发展，人类的许多心理现象、心理结构等不断被揭开其神秘的面纱。

当人们更清楚地认识自我、把握自我的时候，才能更多地开启内在的力量，增强自身的幸福感受。

尽管我们目前还无法以更有效的方式延长人类的寿命，但我们可以通过增强自身心理的健康，让快乐的情绪不断增长，提高生活幸福感，拓宽我们生命的宽度，让自己的一生更加有意义。

这便是终身受益的心理健康。

<<高职心理健康教育>>

编辑推荐

《高职心理健康教育》是由北京师范大学出版社出版的。

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>