

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787303134762

10位ISBN编号：730313476X

出版时间：2011-10

出版时间：北京师范大学出版社

作者：魏丽萍 编

页数：312

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>

<<心理健康教育>>

内容概要

这本《心理健康教育》由魏丽萍主编，在深入学习的过程中，你会发现这本书将成为你一生的朋友。它会在你失落时帮你找到自信；在你惆怅时，给你关心；在你感到压力时，给你动力；在你迷茫时，帮你指出人生前进的方向；帮助你在复杂的社会中学会与人交往；在人生的爱情萌芽中领悟爱情的真谛，正确处理感情、激情、爱情；在学习生活中主动思考和形成自己的价值取向，合理定位你的人生坐标。

<<心理健康教育>>

书籍目录

单元1 体壮为健，心怡为康

专题1 心理健康的内涵及其判断标准

- 一、心理健康的内涵
- 二、心理健康的标准
- 三、心理健康的意义

专题2 大学生常见的心理问题及应对

- 一、亚心理健康状态
- 二、常见的心理障碍
- 三、影响心理健康的相关因素

专题3 高职高专生心理健康的促进与维系

- 一、高职高专生群体心理年龄特征的一般性和特殊性

思考题

单元2 人贵自知，自知者智——健康自我意识的培养

专题1 自我意识的概述

- 一、自我意识的含义及内容
- 二、自我意识的结构
- 三、自我意识的形成发展
- 四、自我意识的心理功能

专题2 不断走向成熟的大学生自我意识

- 一、大学生自我认识发展的主要特点
- 二、大学生自我意识的发展
- 三、大学生自我意识发展闲扰的原冈
- 四、大学生自我意识常见的问题及调适

专题3 健康自我意识的培养与完善

- 一、健康自我意识的标准
- 二、自我认知遵循的原则
- 三、培养健康自我意识的方法

思考题

单元3 积极达观顺势有为

专题1 适应与发展概述

- 一、适应与发展的内涵
- 二、适应与发展的辩证关系
- 三、适应与发展的标准

专题2 厚积薄发乘势而为

- 一、大学生面对的适应问题
- 二、大学生适应与发展的途径

思考题

单元4 乐观豁达掌控情绪——做情绪的主人

专题1 情绪概述

- 一、情绪的概念
- 二、情绪的发生机制及心理功能
- 三、情绪的分类
- 四、情绪对大学生的影响
- 五、大学生常见情绪闲扰

专题2 我的情绪，我做主

<<心理健康教育>>

- 一、健康情绪的标准
- 二、情绪管理的内涵
- 三、情绪管理的意义
- 四、情绪管理的有效策略

专题3 抗压有方

- 一、认知压力
- 二、压力对心理健康的影响
- 三、大学生心理压力应对策略

思考题

单元5 人能群，和为贵——人际交往沟通

专题1 人际交往概述

- 一、人际交往的基本概念和意义
- 二、人际交往的影响因素
- 三、人际关系的发展过程
- 四、人际交往的心理效应
- 五、人际交往的交互分析

专题2 人际沟通概述

- 一、人际沟通的含义
- 二、人际沟通的重要意义
- 三、人际沟通的结构
- 四、人际沟通的分类
- 五、人际沟通网络

专题3 做交流与沟通的智者

- 一、大学生人际交往的常见问题
- 二、人际冲突
- 三、优化人际交往的原则
- 四、人际关系的改善
- 五、学习掌握有效沟通的技巧

单元6 生命是朵花，爱情是花蜜——理解爱、珍视爱、学会爱

专题1 送你一双慧眼识爱情

- 一、爱的内涵与价值
- 二、爱情的内涵
- 三、爱情的特征
- 四、爱情的实质
- 五、爱情的分类
- 六、爱情的两性差异

专题2 冷眼相看大学校园恋情

- 一、恋爱发展的一般阶段及大学生恋爱三部曲
- 二、大学生恋爱的特点
- 三、大学生群体的择偶标准及其影响因素
- 四、大学生恋爱中常见的心理效应
- 五、大学生恋爱中的常见问题
- 六、大学生恋爱中的心理挫折与情感危机

专题3 教你如何学会爱

- 一、爱的能力的含义
- 二、爱的能力的组成

思考题

<<心理健康教育>>

单元7 性如骏马

专题1 何谓性

- 一、性的内涵
- 二、性的功能
- 三、人类的性特征
- 四、性道德
- 五、性态度
- 六、性行为
- 七、性心理发展的基本理论
- 八、青少年性心理发展的阶段

专题2 在性困惑夹缝中的煎熬

- 一、大学生常常面临的性困惑
- 二、大学生常见的性行为异常
- 三、大学生常见的性心理障碍

专题3 关注性心理，维护性健康

- 一、大学生性心理发展的特点
- 二、大学生性健康的标准
- 三、大学生出现性问题的原因
- 四、维护大学生性健康的途径
- 五、大学生性病、艾滋病的预防

思考题

单元8 玉不琢，不成器；人不学，不知道——大学生学习心理学

专题1 学习概述

- 一、学习的定义
- 二、学习的作用和功能
- 三、学习的类型
- 四、有效学习的构成要素
- 五、学习的主要理论

专题2 大学生学习心理概述

- 一、大学学习的特点
- 二、大学生学习的一般特点
- 三、高等职业院校学生的学习特点

专题3 如何成为学习的高手

- 一、大学生的学习心理问题
- 二、大学生健康学习心理的培养
- 三、记忆与遗忘
- 四、几种有效的学习方法

思考题

单元9 生命可贵，自珍自爱——大学生生命教育

专题1 未知死。

焉知生

- 一、对生与死的理性思考
- 二、生命与死亡教育对大学生成长发展的意义

专题2 珍爱生命，拯救生命

- 一、大学生对生命与死亡的认识误区
- 二、自杀危机的预防与干预

单元10 凡事预则立，不预则废——职业生涯规划与可持续健康发展

<<心理健康教育>>

专题1 职业生涯规划概述

专题2 大学生职业生涯规划中的盲动与迷思

- 一、大学生择业心理的形成因素
- 二、大学生择业的心理误区
- 三、困扰大学生择业的常见心理问题
- 四、大学生常见心理问题的成因

专题3 如何正确有效地进行职业生涯规划

- 一、人贵有自知之明
- 二、学会人职匹配
- 三、择业过程中的基本方法及技巧
- 四、面试的一般程序
- 五、面试礼仪

思考题

单元11 网络是一把双刃剑——大学生网络心理及其调适——接种网瘾疫苗

专题1 “触网”之痛

- 一、互联网对大学生的积极影响
- 二、互联网对大学生的消极影响
- 三、大学生上网情况分析
- 四、大学生网络心理障碍

专题2 “止痛”之策——网络心理障碍的调适

- 一、大力增强教育主体的教育能力，搭建良好的沟通教育平台
- 二、深入开展网络文化教育，树立正确的网络观
- 三、加强完善网络制度建设，规范管理大学生网络行为
- 四、精心营造良好的校园文化氛围，丰富大学生生活
- 五、广泛开展心理健康教育，提高大学生的心理健康水平

思考题

主要参考文献

编后记

章节摘录

版权页：插图：信息通道是沟通过程的信息载体或媒介。

人的各种感官都可以接受信息。

通常视听信息的比例较大，人际沟通是以视听沟通为主的沟通。

日常的人际沟通是以面对面的沟通为主，但也可以通过广播、电视、报刊、电话、网络等媒介进行沟通。

在各种沟通方式中，影响力最大的还是面对面的沟通形式。

因为面对面的沟通除了语词信息外，还有交流双方的整体心理状态的信息，并且沟通者和接受者还有互动和反馈，这些因素综合起来，保证沟通的顺利进行。

信息接受者是沟通的另一方，个体在接受带有信息的各种音形符号后，会根据自己已有的知识经验来分析和还原信息的意义，即进行“译码”，以便自己能够理解它们。

事实上，由于信息源和信息接受者是两个不同的经验主体，所以信息源发送的信息内容，与“转译”和理解后的信息内容可能会产生差异。

沟通的质量就取决于这种差异的大小。

人际沟通多为双向的交互沟通。

在沟通中，双方都不断把信息回送给对方，这种信息回返过程叫做信息反馈。

反馈可告知发送者，接受者所接受和理解信息的状态，对沟通过程进行及时的调控。

反馈使人际沟通成为一个社会互动过程。

此外，反馈也可能来自发送者自身，个体可以从发送的信息中获得反馈，这种自我反馈，也是沟通得以顺利进行，达到最终目的的重要前提。

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《21世纪高职高专系列规划教材·公共素质课系列:心理健康教育》为高职高专“十二五”规划教材之一。

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>