

<<高职大学生心理健康导航>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理健康导航>>

13位ISBN编号：9787312031076

10位ISBN编号：7312031072

出版时间：薛晓妹 中国科学技术大学出版社 (2012-09出版)

作者：薛晓妹 编

页数：192

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导航>>

内容概要

《高职大学生心理健康导航》由长期工作在高职教育一线的老师薛晓妹等编写。

《高职大学生心理健康导航》共13章，内容针对高职大学生在成长过程中遇到的各类心理问题展开，如自我意识、情绪、情感、挫折、适应、学习、合作、网络、求职、竞争、成功、心理危机等与心理健康的关系，论述中紧密联系高职大学生的实际深入分析、探讨，给出解决办法和建议。

案例来源于生活，具有较强的代表性和说服力，能帮助高职大学生客观地认识自我，正确对待生活、学习，始终保持乐观、积极、宽容、平和的心态，培养自我愉悦、与人友好相处及适应社会的良好心理素质和能力。

<<高职大学生心理健康导航>>

书籍目录

前言 第一章大学生心理健康概述 第一节心理健康的含义 第二节高职学生常见的心理困扰及应对 思考与练习 第二章自我与心理健康 第一节自我意识概述 第二节高职学生自我意识的发展与完善 思考与练习 第三章情绪与心理健康 第一节情绪概述 第二节高职学生常见情绪困扰及调适 思考与练习 第四章恋爱与心理健康 第一节爱情概述 第二节高职学生恋爱心理问题与应对 思考与练习 第五章挫折与心理健康 第一节挫折概述 第二节高职学生挫折心理问题及应对 思考与练习 第六章适应与心理健康 第一节适应及形成机制 第二节高职学生的适应问题及其产生的原因 第三节高职学生社会适应能力的自我培养 思考与练习 第七章学习与心理健康 第一节学习心理概述 第二节高职学生学习的特点及要求 第三节高职学生学习中的心理困扰及调适 思考与练习 第八章团队合作与心理健康 第一节团队合作概述 第二节高职学生团队精神的现状及应对 思考与练习 第九章网络与心理健康 第一节网络概述 第二节高职学生健康网络心理培养的途径和方法 思考与练习 第十章求职与心理健康 第一节高职学生求职的心理准备 第二节高职学生求职心理问题分析 第三节高职学生常见求职心理障碍及调适 思考与练习 第十一章竞争与心理健康 第一节竞争概述 第二节增强高职学生核心竞争力 第三节高职学生竞争心理问题及对策 思考与练习 第十二章成功与心理健康 第一节成功概述 第二节高职学生成功心理问题及其应对 思考与练习 第十三章心理危机与心理健康 第一节心理危机概述 第二节高职学生易产生的心理危机的类型及调适 思考与练习 参考文献

章节摘录

版权页：插图：三、高职学生情绪调适的方法 情绪是丰富多彩的，它本身没有好坏之分，但有些给人是积极的体验，有些给人是消极的体验，处理不当会妨碍人的身心健康。

所以高职学生应善于管理自己的情绪，尤其是对消极情绪的管理，力争做自己情绪的主人。

（一）理性情绪疗法 理性情绪疗法是美国著名心理学家阿尔伯特·艾里斯在20世纪50年代创立的，他认为情绪的产生并不仅仅是因为事件本身，而是个体内心不合理的信念造成的。

他主张人们去掉非理性的、不合理的信念，建立正确的信念。

非理性的信念主要包括十条：（1）每个人都应该得到在自己生活环境中对自己重要的人的喜爱和赞许；（2）每个人都必须能力十足，在各方面有成就，这样的人才是有价值的；（3）有些人是坏的、卑劣的、恶性的，因为他们的恶行，他们应该受到严厉的责备和惩罚；（4）假如发生的事情是自己不喜欢或不期待的，那么它是很糟糕、很可怕的，事情应该是自己喜欢与期待的那样；（5）人的不快乐是由外在因素引起的，一个人很少有或根本没有能力控制自己的忧伤和烦闷；（6）一个人对于危险或可怕的事物应该非常挂心，而且应该随时考虑到它可能发生；（7）逃避困难、挑战与责任要比面对他们容易；（8）一个人应该依靠别人，而且需要有一个比自己强的人做依靠；（9）一个人过去的历史对他目前的行为是及其重要的决定因素，因为某事曾影响一个人，它会继续，甚至永远具有同样的影响效果；（10）一个人碰到种种问题，应该有一个正确、妥当及完善的解决途径，如果无法找到解决方法，那将是糟糕的事。

以上十种常见的不合理的观点，只要以合理的思想原则来取代，问题便迎刃而解，正确思想就能发挥出功效。

（二）活动转移法 活动转移法是指在处于情绪困境时，暂时将问题放下，从事所喜爱的活动以转变情绪体验的性质，达到调控情绪的目的。

事实证明，音乐、美术和书法都是调控情绪的有效方式。

欢快有力的节奏使情绪消沉者振奋，轻松优美的旋律让紧张不安者松弛。

挥毫舞墨的书画也可陶冶人的情操，化解各种不良的情绪。

<<高职大学生心理健康导航>>

编辑推荐

《高职大学生心理健康导航》由中国科学技术大学出版社出版。

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>