

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康与人生规划基础教程>>

13位ISBN编号：9787508489469

10位ISBN编号：7508489462

出版时间：2011-8

出版时间：水利水电出版社

作者：王亚男 等主编

页数：218

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>

<<大学生心理健康与人生规划基础教程>>

内容概要

本教材以一线的《心理健康教育授课教案》为基础，以心理咨询过程中分析大学生的人生态度、价值观、世界观为依据，合理地运用教育理论，并将教育学、心理学理论与教学指导相结合。本教材分为三章，内容包括：心理健康与人生规划的理论基础、个体心理健康问题的主要类别、大学生人生规划。

书籍目录

前言

第一章 心理健康与人生规划的理论基础

第一节 人的全面发展与心理健康概述

第二节 大学生心理健康与人生规划的学科基础

第三节 大学生心理健康与人生规划要点

第二章 个体心理健康问题的主要类别

第一节 学习类问题

第二节 情绪与情商

第三节 大学生常见的情绪问题及调适

第四节 成长类问题

第五节 人际交往类问题

第六节 道德与道德行为问题

第三章 大学生人生规划

第一节 关于人生规划综述

第二节 大学生能力、兴趣的培养与发展

第三节 大学生学业规划

第四节 大学生职业规划

第五节 大学生生活规划

附录1 艾森克EPQ——人格测试量表

附录2 霍兰德六种职业兴趣类型的特点介绍

附录3 霍兰德职业类型索引

附录4 霍兰德职业性向量表

参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.心理健康与人生规划作用于人的价值观念对于人类的生活具有根本性的导引意义。价值观不仅影响个人的行为，还影响着群体行为和整个组织行为。

在心理健康教育与人生规划教育的条件下，对于同一个事物，由于用科学的教育内容让人们的价值观不断校正，就会产生理想吻合的行为。

心理健康和人生规划的是把人教育成一个全面发展的人的补充教育，它的最终目的是对人的自我意识以及脆弱和敏感的环节进行解剖，反省我们的生活内容和生活方式，加强人生修养，培育哲学智慧，认识生活，规划人生，感悟人生的美好，呵护人的精神家园。

价值观是支撑人类生活的精神支柱，它决定着人类行为的取向，决定着人们的什么样的心态和旨意去开创自己的新生活，因此，心理健康与人生规划作用于人的价值观念对于人类的生活具有根本性的导引意义。

4.心理健康与人生规划教育的本质我们在人生的进程中有时悲观，有时快乐，有时伤感，有时欣喜，有时又因为出乎意料的事情弄得自己焦头烂额，怎样合理的调整自己的心态、怎样精神百倍的实现自己的人生规划和追求？

怎样合理的规划自己的人生，使自己真正成为一个有用的人？

为什么有时候钻牛角尖、有时候情绪不稳定、有时候自卑、“台下十年功，台上一分钟”有时候在赛场上心态不良导致比赛输掉出现的负性情绪，由于无法排解和不会良好调试出现身体的健康不良状态等，这些都需要心理健康教育给出合理的发现问题、分析问题、解决问题和科学的调试、调节的方法。

心理健康与人生规划是人们对心理健康教育的期盼、渴望和对美好事物的向往。

回答心理健康与人生规划教育的本质问题，总要和现象对立起来。

首先，心理健康与人生规划教育不同于心理学理论。

心理健康与人生规划教育不只是存在于高高在上的心理学理论中。

我们许多从事心理健康教育的人认为心理健康教育是拿来就用的。

他们认为只有对对象心理现实的把握才是真实的，心理健康教育的理想只存在于心理健康教育的理论之中。

这种思想把原本统一于心理健康实践与根本价值分离开来，分开了人性中的实然与应然状态。

心理健康教育理想的缺失通常就会发生在教育被看成是技术问题的时候，也就是大多数研究生们所说的“实证”，比如找一些人，填几份量表，通过统计、分析，与预期一样，这样的结果就是通常所说的用了技术，是科学。

人们竭力去寻找心理健康教育的规律，把心理健康教育规律当成是心理健康教育的法宝。

其实，每种教育实践都是“给予性”的，心理健康教育也不例外，所以心理健康教育在实践过程中往往正确与错误并存。

这种现象要靠一线的教育者来甄别。

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>