

<<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：9787512304420

10位ISBN编号：7512304420

出版时间：2010-8

出版时间：中国电力出版社

作者：刘靖华 编

页数：183

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>>

前言

为满足社会需求，教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教高[2006]16号）中提出：“加强素质教育，强化职业道德，明确培养目标”，即应注重提升学生的专业技能，注重开发智慧潜能，注重形成健全人格，使学生成长为集技术高超的能者、品德高尚的智者、持续发展的强者于一身的应用型人才。

这一理念的提出，对于高职院校的心理健康教育提出了更高的要求。

为了适应教育形势的变化，服务于高职高专学生的心理成长需要，在出版社的大力支持与鼓励下，我们编撰了本书。

本书的编撰要求是，基础理论贯彻“实用性”的原则，基本知识采用广而不深、点到为止的教学方法；心理调适技能训练要求拥有切实的实训内容，充分体现本教材融先进性、知识性、针对性、实用性和可操作性为一体的特点。

本教材是集体智慧的结晶。

天津轻工职业技术学院刘靖华提出了编写教材的大纲初稿，经编写组成员的讨论和修改，确定了编写大纲。

参加本书编写的人员有天津轻工职业技术学院刘靖华、周显晶、任怡、韩津利，天津外国语学院包丽丽，天津交通职业技术学院刘津、常志远。

全书由刘靖华统稿并担任主编，周显晶、任怡、韩津利担任副主编。

天津外国语学院王春芳老师对全书进行了认真的审读。

在此对各位作者的辛勤劳动与精诚合作深表谢意。

在本书的写作过程中，参阅并应用了国内外大量的教材、书籍和资料，并以参考文献的形式列于书末，谨向这些成果的作者表示衷心的感谢。

虽然心理健康教育工作在我国已有近20年的发展历史，但对高职高专学生心理健康教育工作的研究和实践还很不够，加之编者水平所限，书中的疏漏与不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

<<心理健康教育>>

内容概要

本书是高职高专公共基础课规划教材。

本书依据心理学的基本理论和方法，针对高职高专学生心理成长过程中将要面临的问题，如心理健康、自我认识、学习策略、人际交往、情绪管理、生涯规划等，联系实际进行分析和探讨，提出多种调适心理、解除困扰、改善关系的方法和策略，具有较强的针对性、实践性和可操作性，以帮助大学生掌握心理保健的方法，让心理保持健康的状态。

本书可作为各类高职高专院校心理健康教育课程的教材，也可供其他相关人员学习参考。

<<心理健康教育>>

书籍目录

前言绪论 心理健康综述 第一节 立体的健康观 第二节 大学生心理健康现状 第三节 大学生健康心理培养 练习与思考题 心理互动与训练 心理自测第一章 自我认识和发展 第一节 你是否认识真正的你 第二节 大学生自我意识的特点 第三节 大学生完善自我的途径与方法 练习与思考题 心理互动与训练 心理自测第二章 大学生的情绪与心理健康 第一节 大学生的情绪特征 第二节 大学生常见情绪的困扰 第三节 大学生情绪的自我调控 练习与思考题 心理互动与训练 心理自测第三章 大学生的适应与挫折应对 第一节 大学生适应心理问题及调适 第二节 大学生挫折心理问题及原因分析 第三节 大学生挫折心理问题行为反应及挫折承受力的培养 练习与思考题 心理互动与训练 心理自测第四章 大学生的人际沟通与心理健康 第一节 大学生人际沟通概述 第二节 大学生的人际交往心理误区与调适 第三节 大学生成功交往技能的培养 练习与思考题 心理互动与训练 心理自测第五章 大学生健康人格塑造与健康心理 第一节 人格概述 第二节 大学生常见的人格发展不足 第三节 健康人格的培养与发展 练习与思考题 心理互动与训练 心理自测第六章 大学生的学习与心理健康 第一节 大学生学习心理概述 第二节 大学生在学习中常见的心理问题 第三节 健康学习心理的培养与学习能力的提高 练习与思考题 心理互动与训练 心理自测第七章 爱是需要学习的 第一节 爱情概述 第二节 大学生常见的爱情心理困扰 第三节 如何培养爱的能力——高职大学生恋爱和性心理问题的调适 练习与思考题 心理互动与训练 心理自测第八章 大学生的职业生涯 第一节 职业生涯规划概述 第二节 大学生职业生涯规划与求职择业中存在的问题 第三节 大学生职业生涯规划与择业对策 练习与思考题 心理互动与训练 心理自测第九章 大学生常见心理障碍识别与对策 第一节 大学生心理问题产生的原因 第二节 大学生常见心理障碍识别 第三节 大学生心理咨询与心理治疗 练习与思考题 心理互动与训练 心理自测参考文献

章节摘录

插图：每个人都是一座潜能金矿，蕴藏无穷，价值连城。

当一个人拥有自信，情绪积极、乐观，意志坚强时，就能够最大限度地开发自己的潜能；当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时，人对外界的感知能力就会下降，从而限制自己潜能的发挥。

健康的情绪、坚强的意志、良好的性格，对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用；相反，情绪不稳定、意志力薄弱、性格存有明显缺陷的人，在事业上也往往到处碰壁，其智能的发展亦同样会受到阻碍。

大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生要自主地解决人生难题，要开始独立地面对真实的生活。

大学生还将面临一系列的人生重大课题，如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、求职择业准备、交友恋爱等。

而这些人生课题的完成，与大学生的身心健康和发展有着密切的关系。

大学生如何在社会变迁加速、竞争日趋激烈、价值取向多元化的社会环境中安身立命，并发展自身，贡献社会，保持健康的心理是一个基本的条件。

随着社会的不断发展和进步，大学生也日益重视自身的心理健康问题。

能否拥有健康的心理，是影响大学生素质能否全面提高的关键因素之一。

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育》：高职高专公共基础课规划教材

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>