

图书基本信息

书名：<<全国电力高职高专“十二五”规划教材 公共基础课系列教材 大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787512333109

10位ISBN编号：7512333102

出版时间：2012-8

出版时间：陈淑萍、刘琼珍、全国电力职业教育教材编审委员会 中国电力出版社 (2012-08出版)

作者：陈淑萍，等 编

页数：275

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>

内容概要

《全国电力高职高专“十二五”规划教材·公共基础课系列教材：大学生心理健康教育》立足大学生的心理现状，对大学生中普遍存在的认知、学习、情绪、意志、人际交往、恋爱、人格等方面的问题进行剖析，并提出了针对性的调适方法，旨在帮助大学生提高心理素质和心理调适能力，维护自身心理健康。

全书内容基本涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题。

《全国电力高职高专“十二五”规划教材·公共基础课系列教材：大学生心理健康教育》以行动导向教学方法为依据编写，以培养技能为主要教学目的，教材编写讲求以任务承载目标，通过任务完成达到教学目标，力求体现操作性、参与性和可读性的特点。

《全国电力高职高专“十二五”规划教材·公共基础课系列教材：大学生心理健康教育》是高校大学生心理健康教育课程的必备教材，也是关注自身成长与心理健康的读者朋友的有益读本，同时也可作为从事教育、心理健康援助等方面工作的人员的参考用书。

作者简介

陈淑萍，江西省电力职业技术学院，副教授，国家二级心理咨询师，三级秘书，管理工程系专职教师、培训师，企业管理教研室主任。

主要从事心理学、管理学、写作等方面的授课、培训和研究。

主持省级、院级精品课程“心理健康教育”建设，主持江西省电力公司“班组长管理能力提升”精品培训项目，主要参与江西省电力公司“员工心理调适中心”建设，担任江西省电力公司多个竞赛集训队的心理教练，主编、参编多本教材，发表相关论文多篇。

刘琼珍，武汉电力职业技术学院，副教授，心理健康中心专职，2003年华东师范大学心理咨询与治疗方向研究生，硕士学位，2005年国家二级心理咨询师。

2004年开始在学院做个体心理咨询和团体辅导，成功干预多期学生心理危机。

2005年开始为全院学生开设“大学生心理健康教育”课程。

2005~2007年担任湖北省青少年心理健康教育中心首批“春雨热线”接线员。

2010年被省电力公司聘为“员工心理咨询师”，并被省电力公司评为“优秀员工心理咨询师”。

书籍目录

序 前言 绪论 培养积极心理，成就幸福人生 任务一 了解积极心理学的理论 任务二 掌握培养积极心理的方法 学习情境一 了解心理特点，树立健康理念 任务一 了解心理活动的一般规律 任务二 明确大学生心理健康的标准 任务三 掌握提升幸福感的方法 学习情境二 走近心理咨询，寻求心理援助 任务一 了解心理咨询的知识 任务二 学会求助心理咨询 学习情境三 明确自身特点，形成正确认知 任务一 了解自我意识 任务二 掌握自我意识偏差的调适方法 任务三 掌握自我意识评价方法 学习情境四 评估自我能力，规划个人生涯 任务一 学习规划大学生涯 任务二 认识个人能力特质 任务三 掌握时间管理方法 学习情境五 开发学习能力，调适学习障碍 任务一 掌握学习策略 任务二 掌握提升学习动机的方法 任务三 学会调适学习心理 学习情境六 掌握交往技巧，和谐人际关系 任务一 了解人际交往特点 任务二 掌握人际交往技巧 任务三 学习调适人际交往障碍 学习情境七 领悟爱情心理，建立健康性观念 任务一 领悟爱情心理 任务二 培养健康的恋爱观和择偶观 任务三 学习性心理困惑调适 学习情境八 培养积极心态，调控不良情绪 任务一 正确认识情绪 任务二 培养健康情绪 任务三 学会调适不良情绪 学习情境九 学习挫折应对，学会压力管理 任务一 正确理解挫折 任务二 学会应对挫折 任务三 学会管理压力 学习情境十 认知人格特质，培养健全人格 任务一 认识人格及其特征 任务二 掌握大学生常见人格缺陷方法 学习情境十一 跳出择业误区，做好创业准备 任务一 跳出择业心理误区 任务二 做好创业准备 学习情境十二 认识心理困惑，应对心理异常 任务一 学会识别与预防常见心理问题 任务二 学会识别和应对常见心理疾病 学习情境十三 珍惜宝贵生命，预防心理危机 任务一 正确认识生命的意义 任务二 认识大学生心理危机 任务三 正确面对自杀危机 参考文献

章节摘录

版权页：插图：（2）内容合适。

并非任何与心理有关的问题都可以通过心理咨询获得较满意的解决。

有些内容适合心理咨询，而有的内容则不太适宜。

一般说来，心因性问题，尤其是与心理社会因素有关的各种适应不良、情绪调节问题、心理教育与发展问题等更适合心理咨询的领域。

严重的神经症病人，发作期的精神疾病求助者，由于与外界接触不良，缺乏自知、自制力，难以建立人际关系，因此，一般不属于心理咨询范围。

（3）人格基本健全。

求助者应无严重的人格障碍。

因为人格障碍不仅可阻碍咨询关系的建立，也会影响咨询的进行，而且人格的问题旷日持久，需要深入的心理治疗才能奏效。

（4）动机合理。

有无咨询的动机直接影响咨询的效果。

那些缺乏咨询动机、经咨询师反复做工作后仍缺乏动机的求助者，一般不适宜做心理咨询，因为他们没有改变自己状态的动机，也就很难以取得疗效。

咨询动机越强烈，双方就越容易达到密切配合，就越容易取得效果。

动机的内容也常常决定咨询的效果。

也就是说，咨询的目的确实是为了调整自己的某种状况，而不是为了别的目的。

例如，有的人是想寻求心理安慰，有的是为了能多见几次某咨询师，有的是把咨询室当成避难所，有的来向咨询师证明，自己比咨询师还聪明。

因此，咨询前需要搞清求助者的真实动机，否则很可能是白费口舌。

如果求助者的动机不正确，就应首先使其调整动机，否则就不开展咨询。

（5）有交流能力。

那些能够较清楚、明白地表达自己的问题，能顺利体会咨询师的话，并随之采取行动的人，较为适合心理咨询。

（6）对咨询有一定信任度。

求助者对咨询、咨询师及咨询师所持的理论方法的信任度也是考虑因素。

如果求助者越相信求助是有效的，咨询师是优秀的，其理论和方法是先进、实用的，就越有可能取得良好的咨询效果。

反之，如果求助者对咨询师一直持怀疑、观望的态度，则咨询效果就差。

知识点三：心理咨询的任务 从总体上来说，心理咨询的任务是帮助正常人群在生活中化解各类心理问题，克服轻度心理障碍，纠正不合理的认知模式和非逻辑思维，学会调整人际关系，构建健康的生活方式，强化适应能力等。

心理咨询完成上述任务的目的是提高个人心理素质，使人健康、愉快、有意义地生活。

心理咨询的任务，其具体内涵包括以下几点。

编辑推荐

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>