

<<大学生心理健康教育与能力拓展>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育与能力拓展>>

13位ISBN编号：9787811230628

10位ISBN编号：7811230623

出版时间：2008-1

出版时间：清华大学

作者：高雅杰 编

页数：209

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>

## <<大学生心理健康教育与能力拓展>>

### 前言

随着我国改革开放的不断深入,市场经济的迅猛发展,人们越来越认识到,大学生的心理健康问题,无论是在学习中,还是在生活中,越来越凸显。

大量事实证明,只有具备良好的心理素质,才能在事业上发挥更大的潜力,充分体现出自己的人生价值。

为此,我们编写了这本在知识的难易程度、能力培养的综合性及实用性上都与高职教育人才培养目标和市场需求相一致的教材。

本教材的突出特点是“实用”。

编者对近几年在校大学生的心理健康状况调查发现,许多高职学生因为心理知识匮乏,遇到问题不能及时解决,而在认知、情绪、行为上出现迷茫、烦躁、焦虑等负性体验。

为此,我们对高职大学生心理健康教育进行了大胆改革,以实用、适用、够用为指导原则调整教材内容与结构,目的是通过大学生心理健康教育课程的教学,使高职学生建立心理预防机制,增强心理素质,提高心理健康水平。

本教材主编高雅杰,副主编柳忠琴、侯春宇,主审王东明。

具体编写分工如下: 第1、第3章由黑龙江农业经济职业学院柳忠琴编写;第2章由黑龙江农业经济职业学院侯春宇编写;第4章由黑龙江农业经济职业学院王宏宇编写;第5章由黑龙江八一农垦大学安宇编写;第6章由广州华立科技职业学院姚辉玲编写;第7章由黑龙江八一农垦大学高宏编写;第8、第9章由黑龙江农业经济职业学院刘艳编写;第10章由黑龙江农业经济职业学院刘丹编写。

最后由高雅杰和侯春宇负责统稿、校对。

本教材在编写过程中参阅了大量的资料,在此对原作者表示衷心的感谢。

本书编写时间短,编写人员分散,错误在所难免,恳请专家、同仁批评指正。

编者 2008年1月

## <<大学生心理健康教育与能力拓展>>

### 内容概要

《大学生心理健康教育与能力拓展》内容结构具有新颖性和内在的逻辑关系。内容主要是围绕高职学生的环境适应能力、情绪调节、自我意识、挫折承受、学习、人际交往、恋爱、人格完善、择业等几方面展开论述的。

旨在提高学生的自信心、自我表达能力、沟通能力、情绪管理能力、情绪管理能力、时间分配能力、人际关系协调能力、求职择业能力等。

《大学生心理健康教育与能力拓展》的特点和创新表现在：体现高等职业教育的特征，贴近高职大学生的实际和需求；在教学的实践性、艺术性、教学方法和模式等方面有所创新，目的是体现师生的双向互动，调动学生的兴趣、情感等非智力因素的积极参与。

基本理论部分贯彻少而精的原则。

在全书的每个章节中，相应设计出“本章提要”、“情景再现”、“心理探索”、“知识拓展”、“思考题”、“素质拓展”、“能力拓展”、“他山之石”、“心理资料卡”等。

情境化的教学设计具体明确，可操作性强，有助于教学的针对性、实用性和有效性。

## 书籍目录

第1章 认识心理健康教育1.1 心理健康教育概述1.1.1 健康与心理健康的科学含义1.1.2 大学生心理健康的标准1.1.3 大学生常见的心理问题识别1.2 高职大学生与心理健康教育1.2.1 高职大学生常见的心理冲突1.2.2 高职大学生常见的心理问题1.2.3 影响高职大学生心理健康的因素1.3 高职大学生增进心理健康的途径1.3.1 高职大学生心理健康教育的内容1.3.2 加强高职大学生心理健康教育的意义1.3.3 增进高职大学生心理健康的途径第2章 环境适应与心理调适2.1 走进高职教育2.1.1 高职教育在我国的发展2.1.2 高职教育的概念2.1.3 国家教育部领导人谈高职教育的意义2.1.4 高职教育的教学特点2.2 高职新生的适应不良2.2.1 新环境无所适从2.2.2 新生活无依无靠2.2.3 新角色束手无策2.2.4 新目标迷茫不定2.3 高职新生的心理调适方法2.3.1 高职新生的心理特点2.3.2 高职新生的心理调适方法第3章 自我意识与自我完善能力3.1 自我意识概述3.1.1 自我意识的含义3.1.2 自我意识的发展3.1.3 自我意识对高职大学生成才的影响3.2 高职大学生的自我意识3.2.1 高职大学生自我意识发展的规律3.2.2 高职大学生自我意识发展的类型3.2.3 高职大学生自我意识的特征3.3 高职大学生的自我完善3.3.1 高职大学生正确自我意识的标准3.3.2 高职大学生正确自我意识的完善第4章 挫折与心理承受能力4.1 挫折心理概述4.1.1 挫折的含义4.1.2 挫折的分类4.1.3 挫折的产生机制4.1.4 挫折的特点4.1.5 挫折理论4.2 高职大学生的挫折反应4.2.1 高职大学生常见的挫折4.2.2 高职大学生的挫折反应4.2.3 高职大学生挫折的成因4.3 高职大学生提高心理承受力的方法4.3.1 合理运用挫折防卫机制4.3.2 培养挫折承受力第5章 情绪与情绪调节能力5.1 情绪概述5.1.1 情绪的产生5.1.2 情绪产生的主要理论5.1.3 情绪的分类5.2 高职大学生的情绪反应5.2.1 高职大学生情绪反应的特征5.2.2 引发高职大学生情绪与情感障碍的原因5.3 高职大学生情绪调节的方法5.3.1 大学生情绪调节的意义5.3.2 大学生情绪培养的原则5.3.3 情绪调节的方法第6章 学习与时间管理能力6.1 学习心理概述6.1.1 学习的实质与特点6.1.2 高职学生学习的基本特点6.2 高职学生的创造性学习6.2.1 高职学生学习概述6.2.2 高职学生学习的困扰6.2.3 高职学生学习的调整6.3 高职学生科学的时间管理方法6.3.1 时间管理的意义6.3.2 高职学生时间管理的发展状况第7章 人际关系与交往能力7.1 人际关系概述7.1.1 人际关系的心理构成7.1.2 大学生人际关系的类型及特点7.1.3 大学生人际交往的意义和功能7.1.4 正确理解人际交往7.2 高职大学生的人际关系7.2.1 高职大学生人际交往的基本特点7.2.2 高职大学生人际关系不良的类型7.2.3 高职大学生人际关系障碍形成的原因7.3 高职大学生提高交往能力的意义和方法7.3.1 高职学生提高人际交往能力的重要意义7.3.2 高职大学生人际交往的基本原则7.3.3 高职大学生人际交往能力的培养第8章 恋爱心理与爱的能力8.1 恋爱心理概述8.1.1 爱情8.1.2 恋爱8.1.3 大学生恋爱的意义8.2 高职大学生的恋爱心理8.2.1 当代大学生恋爱的特点8.2.2 大学生恋爱心理分析8.2.3 大学生恋爱心理困扰8.2.4 大学生恋爱中常见的问题及对策8.3 大学生爱的能力的培养8.3.1 爱的能力内涵8.3.2 爱的能力特征8.3.3 爱的能力的构成第9章 人格与意志品质9.1 人格概述9.1.1 人格及其特征9.1.2 人格的心理特征9.1.3 人格与身心发展的关系9.2 高职大学生的人格9.2.1 高职大学生的人格特点9.2.2 高职大学生人格发展缺陷与调适9.2.3 高职大学生的人格障碍9.2.4 健全人格的培养9.3 高职大学生磨砺意志品质的方法9.3.1 意志品质9.3.2 意志障碍9.3.3 意志品质的磨炼第10章 择业与生涯计划10.1 择业心理概述10.1.1 高职大学生求职择业的心理准备10.1.2 高职大学生求职择业的心理策略10.2 高职大学生的择业心理10.2.1 高职大学生择业心理误区10.2.2 高职大学生克服择业心理问题的方法10.3 高职大学生的生涯计划10.3.1 职业生涯及其发展阶段10.3.2 职业生涯规划设计步骤10.3.3 高职大学生在校学习期间如何进行职业规划10.3.4 职业生涯规划范文参考文献

## <<大学生心理健康教育与能力拓展>>

### 章节摘录

让我们回顾一下最近几年发生在大学校园里的恶性事件：1991年，美国爱荷华大学中国留学生卢刚因人际关系问题开枪射杀三位教授和一位同伴，致使国际航天物理界遭受巨大人才损失；1999年5月，重庆某大学两男生为争夺足球将另一男生劫持到郊外活埋；2002年，清华大学学生刘海洋为验证“笨狗熊”的说法能否成立，竟然先后两次将掺有火碱、硫酸的饮料泼向动物园中的狗熊；

2004年，云南大学学生马加爵因与同学打牌发生口角，而用一把石锤将4名同学砸死；诸如此类的“校园惨案”几乎每年都在高校登台，事实证明，大学生的心理障碍已经明显地影响到一部分学生的智能素质、人格成长及身体健康，大学生的心理健康形势比较严峻，必须引起社会各界的普遍关注，高校加强大学生的心理健康教育势在必行，迫在眉睫。

**心理探索** 大量的研究及统计表明，目前我国大学生发病率较高的是心理问题，心理疾病已成为危害大学生健康的主要因素，有的甚至比较严重。

最近几年大学生的心理健康问题没有得到根本改善，反而有进一步严重的趋势。

## <<大学生心理健康教育与能力拓展>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育与能力拓展》文笔流畅、深入浅出。因此本书既可作为高等学院开展大学生心理健康教育课的教材使用，也可供广大心理工作者、教育工作者、德育工作者等参考，还可供广大广大青年朋友们作为提高自己心理素质的自学参考书。

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>