

<<高职大学生心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787811231274

10位ISBN编号：7811231271

出版时间：1970-1

出版时间：北京交通大学出版社

作者：郝春生 编

页数：237

字数：347000

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指导>>

### 前言

健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

目前，大学生不仅追求身体健康，对心理健康也格外关注。

一个心理健康的人，开朗乐观，朝气蓬勃，积极向上，学习和工作效率高，生活充满阳光；而一个心理不健康的人，抑郁悲观，多愁善感，消极退缩，学习和工作效率低，生活充满阴霾。

正确的自我意识、积极的学习心理、良好的情绪、健全的人格、健康的恋爱观等对大学生的健康成长发挥着极其重要的作用。

随着我国社会主义市场经济的不断发展，社会生产、生活方式发生了巨大的变化，社会竞争日益激烈，人们的价值观、道德观和人生观发生了根本性转变。

在这变革时期，高职学生由于受到一些不良社会思潮的影响，加之思想尚未成熟，因此产生了种种困惑和迷惘。

据调查，目前我国多数大学生具有健康的心理，情绪稳定，乐观自信，充满朝气，人际关系良好，善于自我调节，适应良好。

但是，也有相当一部分学生的心理健康状况不容乐观。

调查显示，有23%的大学生存在不同程度的心理障碍或心理异常表现，其中一些学生因悲观、焦虑、抑郁、孤独、恐惧等负面情绪的影响导致心理极度失调，甚至发生出走、自杀、凶杀等恶性事件。

这些心理困惑与心理问题严重影响着大学生的成长与发展。

## <<高职大学生心理健康指导>>

### 内容概要

本书是根据教育部颁发的《关于加强普通高等学校学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的文件精神,结合高职学生心理状况及心理特点编写的。本书主要阐述了高职学生的心理特点、自我意识、情绪与自我调控、人际交往、学习心理、提高抗挫折能力、塑造健全人格、恋爱心理、性心理、网络心理、就业心理等问题,并针对高职学生存在的心理问题提出了调适方法。

本书设有“生活链接

”、“心灵悟语”、“知识窗”、“心理故事”、“温馨提示”等栏目,形式新颖,突出针对性、适用性、可读性。

本书可作为高职高专院校大学生心理健康教育教材,也可供广大读者学习参考。

# <<高职大学生心理健康指导>>

## 书籍目录

### 第一章 心理健康概述

#### 一、健康与心理健康

##### (一)健康

##### (二)心理健康

##### (三)健康与心理健康的关系

#### 二、高职学生的心理健康

##### (一)高职学生的特点

##### (二)高职学生心理健康的标准

##### (三)高职学生心理健康教育的意义

#### 三、高职学生常见的心理问题

##### (一)自卑或自负

##### (二)自我封闭

##### (三)心理压抑

##### (四)孤独无助

##### (五)心理负担过重

##### (六)性心理和恋爱心理方面的矛盾冲突

##### (七)缺乏抗挫折能力

#### 四、培养高职学生健康心理的方法

##### 思考与练习

### 第二章 正确地认识自我

#### 一、自我意识概述

##### (一)自我意识的含义

##### (二)自我意识的发展

##### (三)正确的自我意识对高职学生的影响

#### 二、高职学生自我意识的特征

#### 三、高职学生常见的自我意识偏差

##### (一)自傲

##### (二)自卑

##### (三)以自我为中心

##### (四)从众心理

##### (五)逆反心理

#### 四、培养高职学生健全的自我意识

##### (一)高职学生自我意识健全的标准

##### (二)如何培养高职学生正确的自我意识

##### 思考与练习

### 第三章 高职学生的情绪与自我调控

#### 一、情绪概述

##### (一)情绪、情感、情商

##### (二)情绪的典型状态

##### (三)情绪健康的标准

#### 二、高职学生的情绪

##### (一)高职学生的情绪特征

##### (二)情绪对高职学生的影响

#### 三、高职学生常见的情绪问题及调适

##### (一)焦虑

## <<高职大学生心理健康指导>>

(二)抑郁

(三)恐惧

(四)嫉妒

(五)愤怒

思考与练习

### 第四章 高职学生的人际交往

#### 一、高职学生人际交往概述

(一)人际交往与人际关系

(二)人际交往的意义

(三)影响高职学生人际交往的因素

(四)高职学生人际交往的类型和特点

#### 二、高职学生常见的人际交往障碍及调适

(一)认知障碍

(二)心理障碍

#### 三、培养高职学生的人际交往能力

(一)人际交往的原则

(二)高职学生的人际交往方法

思考与练习

### 第五章 学习与高职学生的心理健康

#### 一、高职学生的学习活动

(一)学习的含义

(二)高职学生的学习特点

(三)高职学生学习的基本形式

(四)学习与心理健康的关系

#### 二、高职学生常见的学习心理问题及调适

(一)学习能力引起的心理困扰及调适

(二)学习动机引起的心理困扰及调适

(三)考试焦虑及调适

#### 三、培养高职学生的学习能力

(一)树立现代学习理念

(二)培养学习兴趣

(三)培养创造性思维能力

(四)确立正确的学习战略

(五)掌握科学的学习方法

思考与练习

### 第六章 培养高职学生的抗挫折能力

#### 一、挫折概述

(一)挫折的含义

(二)高职学生产生挫折感的原因

(三)挫折对高职学生的影响

#### 二、高职学生常见的挫折及调适

(一)学业挫折

(二)人际关系挫折

(三)恋爱挫折

(四)就业挫折

(五)家庭挫折

#### 三、高职学生对挫折的反应

## <<高职大学生心理健康指导>>

(一)高职学生对挫折的积极反应

(二)高职学生对挫折的消极反应

### 四、培养高职学生的抗挫折能力

(一)抗挫折能力的含义

(二)影响高职学生抗挫折能力的因素

(三)培养高职学生抗挫折能力的方法

### 思考与练习

## 第七章 人格与心理健康

### 一、人格概述

(一)人格

(二)人格的特征

(三)健全人格的标准

(四)人格结构

### 二、高职学生常见的人格障碍及调适

(一)人格障碍

(二)人格障碍的基本特征

(三)人格障碍产生的原因

(四)高职学生常见的人格障碍及调适

### 三、培养高职学生健全的人格

(一)健全人格的意义

(二)培养健全人格的方法

### 思考与练习

## 第八章 高职学生的恋爱心理

### 一、高职学生恋爱心理概述

(一)爱情与恋爱

(二)高职学生恋爱的特征

(三)高职学生的恋爱动机与恋爱类型

### 二、高职学生恋爱心理困惑及调适

(一)单相思

(二)失恋

(三)三角恋

### 三、培养高职学生健康的恋爱心理

(一)健康爱情的特征

(二)树立正确的恋爱观

(三)培养爱的能力

### 思考与练习

## 第九章 高职学生性心理健康

### 一、性与性健康

(一)什么是性

(二)性健康

(三)性意识及其发展

### 二、高职学生性心理特征

(一)对性知识感兴趣

(二)对异性的爱慕和追求

(三)性冲动与性压抑

(四)性意识的强烈性和表现上的文饰性

(五)男女性心理的差异性

## <<高职大学生心理健康指导>>

### 三、高职学生性困惑及调适

- (一)性焦虑
- (二)性冲动
- (三)性梦
- (四)性幻想
- (五)性自慰
- (六)婚前性行为
- (七)同性恋
- (八)性传播疾病

### 四、培养高职学生健康的性心理

- (一)树立正确的性道德观念
- (二)掌握科学的调适方法
- (三)寻求心理帮助

#### 思考与练习

### 第十章 网络与高职学生的心理健康

#### 一、互联网与高职学生

- (一)互联网的特点
- (二)高职学生对网络的需求
- (三)网络对高职学生的影响

#### 二、高职学生的网络心理

- (一)高职学生的网络心理问题
- (二)高职学生网络心理问题的特点

#### 三、培养高职学生健康的网络心理

- (一)正确认识网络
- (二)正确使用网络
- (三)加强自我管理和教育引导
- (四)改善网络环境
- (五)积极参加集体活动,逐步摆脱对网络的依赖
- (六)寻求心理帮助

#### 思考与练习

### 第十一章 高职学生就业与心理健康

#### 一、高职学生就业心理概述

- (一)职业概述
- (二)影响高职学生就业的因素
- (三)高职学生就业心理特征

#### 二、高职学生常见的就业心理困扰及调适

- (一)焦虑心理及调适
- (二)自卑心理及调适
- (三)自负心理及调适
- (四)从众心理及调适
- (五)攀比心理及调适
- (六)依赖心理及调适

#### 三、培养高职学生的就业能力

- (一)树立正确的就业观
- (二)了解学校的就业举措
- (三)客观地认识、评价自己
- (四)做好就业前的准备

## <<高职大学生心理健康指导>>

(五)正确对待就业中的挫折

### 四、高职学生职业生涯规划

(一)职业生涯规划概述

(二)职业生涯规划的发展阶段

(三)职业生涯规划的意义

(四)职业生涯规划的方法和步骤

思考与练习

参考文献



## <<高职大学生心理健康指导>>

### 章节摘录

第一章 心理健康概述  
本章要点 健康与心理健康  
高职学生的心理健康  
高职学生常见的心理问题  
培养高职学生健康心理的方法  
生活链接  
2007年，女孩杨某，追星多年，最终导致学业荒废，父亲自杀，令世人痛心。

杨某追星之初，父母也曾进行过多次劝说，可达到痴迷程度的杨某根本不听父母的劝说，导致两代人产生了很深的矛盾。

看着日益憔悴的女儿，出于对女儿的疼爱，父母不得不改变态度，开始支持女儿追星。

杨某的父亲为了支持女儿追星，不惜倾家荡产，甚至要卖肾为女儿圆追星梦。

最后苦苦追星多年的杨某终于赴港参加歌友会，在歌友会上见到了自己的偶像，并合影留念。

杨某的愿望终于实现了，然而其父在第二天凌晨却跳海自杀了，原因是歌星没有拿出更多的时间与女儿接触，辜负了女儿多年的苦追。

杨某狂热追星，不惜荒废自己的学业，不顾自己家庭的经济条件，最终导致这样一个悲惨的结局，令人惋惜。

据有关心理专家分析，杨某在自我意识及人格方面存在着严重的问题。

<<高职大学生心理健康指导>>

编辑推荐

《高职大学生心理健康指导》：21世纪高职高专规划教材·公共基础系列。

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>