

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787811348910

10位ISBN编号：7811348918

出版时间：2010-11

出版时间：对外经济贸易大学出版社

作者：欧晓霞 编

页数：287

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>

<<大学生心理健康教程>>

前言

经过十几年的跨越式发展，我国高职教育取得了长足进步，无论是办学数量还是招生规模都占了我国高等教育的半壁江山。

但是，我们必须清醒地看到，目前我国经济的飞速发展及结构重大调整，已经对高职教育提出更高的要求。

为使高职教育尽快适应新形势，2006年教育部、财政部联合启动了《国家示范性高等职业院校建设计划》，建设了百余所示范院校。

2010年7月教育部再度发布《教育部、财政部关于进一步推进“国家示范性高等职业院校建设计划”实施工作的通知》，新增100所左右骨干高职建设院校。

两次示范校建设计划的实施，主要目的就是通过示范性建设工程，引领、带动所有高职校，不断提高办学适应能力，提升办学质量和育人水平，增强服务区域经济和社会发展的功能。

最近，国务院颁布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要》（2010-2020年）（以下简称“规划纲要”）指出：“职业教育要面向人人、面向社会，着力培养学生的职业道德、职业技能和就业创业能力……”，提出“要把提高质量作为重点。

以服务为宗旨，以就业为导向，推进教育教学改革。

实行工学结合、校企合作、顶岗实习的人才培养模式”。

可见，国家已将提高教育质量作为今后一段时间高职教育教学改革的重点，并将“工学结合、校企合作、顶岗实习”列为人才模式改革的方向，明确提出高等职业教育主要培养具有“职业道德、职业技能和就业创业能力”的人。

教材作为“整个教育系统的软件”，是培养人才的蓝本。

客观地讲，经过十几年的探索，我们已经认识到高职教育的培养目标、课程体系、教学模式与普通本科实施的学科教育之间的差异，并进行了多方面的教学改革研究与实践，也试图引进国外先进的课程模式以推动课程改革。

但职业教育毕竟与其他高等教育不同，其中，“就业”和“高技能”是其主要的目标指向。

因此，职业教育的课程设计应以满足产业发展为宗旨，以新的职业能力内涵为目标构建系统化的课程，突出体现“就业导向”的职业能力培养。

但目前，我国职业教育教学和管理模式受传统教育思想和教育模式的影响较深，以能力为本位的教育观还未完全形成，课程改革和教材开发还远远满足不了形势发展对高职教育的要求。

因此，为更好地适应我国走新型工业化道路，实现经济发展方式转变、产业结构优化升级需要，高等职业教育必须加快课程体系改革和教材建设的步伐，建立符合时代特征和具有我国特色的职业教育新思维、新模式、新课程体系。

<<大学生心理健康教程>>

内容概要

本书共分十二章，第一章，走进心理健康；第二章，大学生与心理健康；第三章，大学生常见的心理障碍及调适；第四章，学习与心理健康；第五章，自我意识与心理健康；第六章，人际交往与心理健康；第七章，情绪与心理健康；第八章，挫折与心理健康；第九章，健康的爱情观；第十章，人格发展与心理健康；第十一章，网络与心理健康；第十二章，生涯发展与心理健康。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一章 走进心理健康 第一节 健康新概念 第二节 心理健康的标准 第三节 心理不健康的机理与影响因素
第二章 大学生与心理健康 第一节 大学生心理概述 第二节 大学生心理健康的标准及意义 第三节 中外大学生心理健康教育概况
第三章 大学生常见的心理障碍及调适 第一节 大学生常见的情绪障碍 第二节 大学生神经症的表现及调适 第三节 大学生人格障碍及调节
第四章 学习与心理健康 第一节 学习心理概述 第二节 大学生学习的特点及策略 第三节 大学生学习中的心理困扰及调适
第五章 自我意识与心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识发展的特点 第三节 认识自我, 超越自我
第六章 人际交往与心理健康 第一节 人际交往的概述 第二节 大学生交往的心理误区及调适 第三节 建立良好的人际关系的途径和方法
第七章 情绪与心理健康 第八章 挫折与心理健康 第九章 健康的爱情观 第十章 人格发展与心理健康 第十一章 网络与心理健康 第十二章 生涯发展与心理健康 参考文献

<<大学生心理健康教程>>

章节摘录

插图：(1) 气质类型及生理机制根据气质在人身上的表现所划分的类型叫气质类型。

有关气质类型的理论很多，如体液说、阴阳五行说、血型说、体型说、激素说、高级神经活动类型说等。

在这些学说中，多数是片面的，缺乏科学的根据。

这里仅就影响最大的两种学说加以介绍： 体液说体液说是在公元前5世纪由古希腊医生希波克里特提出的。

他认为人体内有四种液体：生于脑的粘液，生于肝的黄胆汁，生于胃的黑胆汁，生于心脏的血液。

这四种液体“形成了人的气质”。

以后，罗马医生盖伦对气质进行了分类，并认为每种气质类型的特点的表现是由于四种液体中的某种液体在体内占的优势决定的。

如果机体内四种液体的混合中，以黄胆汁占优势称为胆汁质；以血液占优势称为多血质；以粘液占优势称为粘液质；以黑胆汁占优势称为抑郁质。

这显然是缺乏科学根据的，但由于他的提法比较典型，故此法一直沿用至今。

高级神经活动类型学说20世纪初，巴甫洛夫创立了高级神经活动学说。

他认为气质类型是高级神经类型在人的行为方式上的表现。

并指出高级神经活动有三个基本特性：强度、灵活性、平衡性。

强度是指神经细胞及整个神经系统工作的耐力，表现为能否接受强烈的刺激或承受持久的工作，有强弱之分；灵活性是指兴奋和抑制更迭的效率，有灵活与不灵活之分；平衡性是指兴奋和抑制两种神经过程的相对关系和力量对比的均衡性，有均衡和不均衡的差异。

巴甫洛夫根据三个基本特性的不同组合，把高等动物的高级神经活动划分为许多类型。

其中基本的类型有以下几种：强、不平衡型。

这种类型的特点是：兴奋过程强于抑制过程，是一种易兴奋、奔放不羁的类型，也称为“不可遏止型”。

强、平衡、灵活型。

这种类型的特点是：反应灵敏、好动活泼，能较快适应变化了的外部环境，也称为“活泼型”。

强、平衡、不灵活型。

这种类型的特点是；较容易形成条件反射，但不容易改造，是一种坚毅而行动迟缓的类型，也称为“安静型”。

弱型。

这种类型的特点是：兴奋和抑制过程都很弱，表现得胆小怕事，在艰难工作任务面前，正常的高级神经活动易受破坏而产生神经症。

<<大学生心理健康教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康教程》：工学结合新视野高职高专“十二五”规划教材。

<<大学生心理健康教程>>

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>