

<<高职高专大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<高职高专大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787030198273

10位ISBN编号：7030198271

出版时间：2007-8

出版时间：科学出版社

作者：彭林珍，舒毓昆 主编

页数：212

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>

<<高职高专大学生心理健康教程>>

内容概要

本书从高职高专大学生的心理实际出发，遵循其心理成长和认知规律，采用国外先进的心理健康教育教学模式、方法，并尝试运用教学设计的理论和方法构建“问题—认知—体验”教学新模式，为提高高职高专院校心理健康教育的质量提供教学依据和实践模式。

本书充分利用案例，对高职高专大学生的心路历程、情感发展、心理困惑、矛盾冲突等问题进行分析引导，以生动活泼、形式新颖、深入浅出、说理明快的编写风格，精选符合学生心理成长需要的十一个专题内容形成科学的理论教学体系。

本书设置了学习目标、引航、问题聚焦、探索认知和活动体验五大板块，并穿插案例导入、分析思考、心灵感悟、专家点评、小组活动等小板块，具有较强的可读性、生动性、针对性、指导性、科学性。

本书贴近实际、贴近生活、贴近高职高专大学生，符合其身心特点和感知习惯，有效协助高职高专大学生开发心理潜能，获取人生幸福，体验生命意义，走向人生成功。

本书适合作为必修课或选修课教材供高职高专师生教学使用，适合以开展专题讲座的形式供学生自学，适合渗透到“两课”教学之中，也适合辅导员或班主任组织开展心理健康主题班会或作为课外活动的读本。

同时，也可供关注、重视心理健康的人士参考。

<<高职高专大学生心理健康教程>>

书籍目录

前言

绪论 建构美好的心灵家园

——心理健康与快乐人生

学习目标

引航

问题聚焦

探索与认知

一、心理健康的标准

二、心理健康是人生发展的基石

三、高职生心理特点与常见心理冲突

四、良好心理品质的培养及增进心理健康的基本途径

活动体验

第一单元 人生的新起点

——适应环境，学会生存

学习目标

引航

问题聚焦

探索与认知

一、高职新生适应新环境的意义

二、常见的高职新生心理适应问题

三、高职新生心理适应策略

活动体验

第二单元 认识你自己

——悦纳自我，完善自我

学习目标

引航

问题聚焦

探索与认知

一、自我意识概述

二、高职生的自我意识

三、自我调适，走向完善的自我

活动体验

第三单元 知识改变命运

——学会学习，优化能力

学习目标

引航

问题聚焦

探索与认知

一、树立正确的学习观

二、高职生常见学习心理障碍与调适

三、建立合理的知识结构，优化智能结构

四、讲究学习策略，优化学习方法，提高学习效率

五、掌握大学学习的几项基本技能

活动体验

<<高职高专大学生心理健康教程>>

第四单元 挖掘你的人脉金矿

——建构和谐的人际关系

学习目标

引航

问题聚焦

探索与认知

- 一、好人缘受用终身
- 二、高职生常见人际交往偏差与调适
- 三、人际交往的原则和技巧
- 四、建立和谐的人际关系

活动体验

第五单元 学会控制情绪之潮

——情绪认识与情绪管理

学习目标

引航

问题聚焦

探索与认知

- 一、情绪与身心健康
- 二、高职生情绪特点与常见负性情绪
- 三、情绪的控制与调节

活动体验

第六单元 在风雨中起飞

——锻炼意志, 承受挫折

学习目标

引航

问题聚焦

探索与认知

- 一、磨砺意志, 学会坚强
- 二、压力与应对
- 三、挫折与应对

活动体验

第七单元 爱也需要学习

——性、恋爱与心理健康

学习目标

引航

问题聚焦

探索与认知

- 一、性与性心理健康
- 二、青春期性心理发展及特点
- 三、高职生性心理困扰与调适
- 四、发展健康的恋爱心理
- 五、爱的能力需要学习和培养

活动体验

第八单元 感受美好生活

——追求文明健康的生活方式

学习目标

引航

<<高职高专大学生心理健康教程>>

问题聚焦

探索与认知

一、生活方式与健康

二、健康膳食与休闲健身

三、消费观与健康的消费方式

活动体验

第九单元 精心谋划职业人生

——职业心理与调适

学习目标

引航

问题聚焦

探索与认知

一、气质、性格与职业倾向

二、职业生涯的成功离不开精心谋划

三、树立正确的求职择业观，增强就业竞争力

四、适应社会需要，完成职业角色转变

五、勇于开拓，自主创业天地宽

活动体验

第十单元 让心灵充满阳光

——常见心理障碍与心理疾病的防治

学习目标

引航

问题聚焦

探索与认知

一、常见人格障碍的预防与矫治

二、常见神经症及防治

三、常见精神病及防治

四、心理咨询与心理治疗

活动体验

主要参考文献

编辑推荐

《高职高专大学生心理健康教程(案例版)》由科学出版社有限责任公司出版。

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>