

<<全国高职高专公共课程十二五>>

图书基本信息

书名：<<全国高职高专公共课程十二五规划教材>>

13位ISBN编号：9787113148331

10位ISBN编号：7113148336

出版时间：2012-8

出版时间：朱艳、肖淑梅 中国铁道出版社 (2012-08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>

## <<全国高职高专公共课程十二五>>

### 内容概要

朱艳、肖淑梅主编的《高职大学生心理健康教育》以高职大学生的心理健康成长为主线，围绕高职大学生心理健康特点，针对高职大学生容易发生的心理问题，运用心理学理论和技术，阐述了大学生心理健康方面的基本理论和基础知识，系统分析了大学生在入学适应、自我意识、情绪管理、人格、学习、挫折、人际交往、恋爱和性、网络、生命价值、精神疾病等方面可能发生的心理问题及预防途径，旨在引导大学生掌握心理健康知识，科学地认识自我，学会心理调适的方法，开发自身潜能，培养良好的心理素质，促进自身和谐、健康地发展。

《高职大学生心理健康教育》内容结构清晰，栏目设计科学新颖，理论和实践结合密切，内容深入浅出，语言通俗易懂，可读性、实用性强。

本书适合作为高等职业院校大学生心理健康教育课程的教材，也可作为心理健康爱好者的参考用书。

## 书籍目录

第一章 高职大学生心理健康概述 第一节 心理健康与高职大学生成长 第二节 高职大学生常见的心理问题及成因 第三节 提高高职大学生心理健康水平的心理训练 思考与收获第二章 高职大学生生活的适应与心理健康 第一节 适应概述 第二节 高职大学生社会适应问题分析 第三节 高职大学生适应能力心理训练 思考与收获第三章 高职大学生自我意识的健全与心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 高职大学生自我意识发展的特点及常见的问题 第三节 高职大学生健全自我意识的心理训练 思考与收获第四章 高职大学生情绪的管理与心理健康 第一节 情绪与心理健康 第二节 高职大学生的情绪特点及常见的问题 第三节 高职大学生情绪管理的心理训练 思考与收获第五章 高职大学生的人格与心理健康 第一节 健康人格概述 第二节 高职大学生常见人格问题及矫正 第三节 高职大学生健全人格的塑造 第四节 塑造健全人格的心理训练 思考与收获第六章 高职大学生的学习与心理健康 第一节 高职大学生学习心理概述 第二节 高职大学生常见的学习心理问题及调适 第三节 高职大学生健康学习心理的培养 第四节 培养健康学习的心理训练 思考与收获第七章 高职大学生挫折的应对与心理健康 第一节 挫折心理 第二节 高职大学生心理挫折的类型及产生原因 第三节 高职大学生应对挫折的心理训练 思考与收获第八章 高职大学生的人际交往与心理健康 第一节 高职大学生人际交往概述 第二节 高职大学生人际交往中的心理障碍 第三节 高职大学生人际交往能力的提升 第四节 提高人际交往能力的心理训练 思考与收获第九章 高职大学生的恋爱与性心理健康 第一节 爱情概述 第二节 高职大学生恋爱中常见的心理问题及调适 第三节 高职大学生性心理健康 第四节 培养健康的恋爱和性心理训练 思考与收获第十章 网络与高职大学生的心理健康 第一节 对网络的认识 第二节 高职大学生常见的网络心理障碍 第三节 健康使用网络的心理训练 思考与收获第十一章 生命价值与心理健康 第一节 认识生命 第二节 珍爱生命 第三节 重塑生命的策略训练 思考与收获第十二章 精神疾病防治及心理咨询 第一节 精神疾病概述 第二节 高职院校大学生精神疾病的分类 第三节 心理咨询与心理健康 思考与收获参考文献

### 编辑推荐

朱艳、肖淑梅主编的《高职大学生心理健康教育》栏目设计新颖，内容实用。

每章都以名人名言开篇，并用“阅读提示”为学习导航，让学生带着问题学，抓住关键问题思考。

教材中设计了“心灵求索”和“心理认知”两个大的模块，模块下又分别设置了《身边的故事》、《看一看》、《想一想》、《写一写》、《练一练》等丰富多彩的小栏目。

其中，“心灵求索”模块是各节的第一部分，主要是提出问题或给出数据、案例，供学生思考。

“心理认知”模块则针对相应的问题做理论和实践上的系统探讨。

《身边的故事》、《看一看》、《想一想》、《写一写》、《练一练》等小栏目是为便于学生结合心理认知的内容进行相应的操作、练习、感悟设计的，旨在加深学生对知识的理解，促使其转化为心理调节的实际能力。

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>