

<<心理健康教育概论>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育概论>>

13位ISBN编号：9787209054058

10位ISBN编号：7209054057

出版时间：2010-8

出版时间：山东人民

作者：杜喜亮 编

页数：187

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>

## <<心理健康教育概论>>

### 前言

随着职业技术教育的发展，职业技术学院的学生成为经济社会发展的重要力量。

然而，环境不适应、学习困扰、人际关系不协调、恋爱受挫等原因，使其心理问题日趋增多。

他们一方面要面对自身成长发展过程中的烦恼，另一方面又要为马上面临的工作情境而转换心理，面对这些越来越多的压力与心理矛盾的冲突，学生因心理问题、心理障碍而伤害自己或他人的案例时有发生，这些情况给学生及其家庭带来了极大的心灵伤害。

健康的心理是职业技术学院学生顺利完成学业，解决各种学习、生活问题和获取最大发展的保障。

《职业技术学院学生心理健康教育概论》以提高职业技术学院学生的心理素质为基本出发点，运用心理学的基本原理，结合一定的真实案例，为学生普及心理健康知识，帮助其认识自我、开发潜能，从而帮助他们解决成长过程中遇到的各种困惑及问题。

教材在编写上力求形式生动、内容简明，通过学习目标、案例导入、知识链接、回顾思考、互动体验、心理测试等内容板块，对职业技术学院学生的心路历程、情感发展、心理困惑及矛盾冲突等问题进行了详尽的分析，从而引导学生正确体验生命的意义，顺利走向人生的成功。

本书作者都是从事职业技术学院学生心理健康教育工作多年的领导和老师，具有扎实的理论功底和心理学专业背景，同时又有丰富的心理咨询和心理健康教育的实践经验。

本书是作者根据多年来为学生进行心理健康教育所积累的案例及辅导讲义改编而成，比较贴近职业技术学院学生的心理实际，有着较强的实践检验性。

由于职业技术学院学生心理健康教育在我国是一门比较新的学科，加之作者水平有限，本书难免在结构的编排和内容的选择上有错漏之处，敬请同仁、专家、读者予以批评指正。

同时对本教材中所引用资料的原作者表示感谢。

## <<心理健康教育概论>>

### 内容概要

健康的心理是职业技术学院学生顺利完成学业，解决各种学习、生活问题和获取最大发展的保障。

《职业技术学院学生心理健康教育概论》以提高职业技术学院学生的心理素质为基本出发点，运用心理学的基本原理，结合一定的真实案例，为学生普及心理健康知识，帮助其认识自我、开发潜能，从而帮助他们解决成长过程中遇到的各种困惑及问题。

教材在编写上力求形式生动、内容简明，通过学习目标、案例导入、知识链接、回顾思考、互动体验、心理测试等内容板块，对职业技术学院学生的心路历程、情感发展、心理困惑及矛盾冲突等问题进行了详尽的分析，从而引导学生正确体验生命的意义，顺利走向人生的成功。

## <<心理健康教育概论>>

### 书籍目录

前言第一章 维护心理健康建构快乐人生第一节 心理健康的标准第二节 职业技术学院学生常见的心理问题第三节 职业技术学院学生心理健康维护第二章 悦纳自我完善自我第一节 自我意识第二节 职业技术学院学生自我意识的偏差第三节 培养健全的自我意识第三章 情绪认识与情绪管理第一节 情绪与情感概述第二节 职业技术学院学生常见的情绪问题及调适第三节 学会自我平衡情绪第四章 塑造健全人格第一节 人格概述第二节 人格障碍与调适第三节 健全人格的培养第五章 学会学习提升自我能效第一节 职业技术学院学生学习活动的特点第二节 职业技术学院学生常见的学习心理问题及调适第三节 学习中健康心理的培养第六章 建构和谐的人际关系第一节 人际交往概述第二节 人际交往不良心理及调适第三节 成功的人际交往策略第七章 挫折及其应对第一节 挫折概述第二节 职业技术学院学生的挫折反应第三节 心理挫折的积极应对第八章 正确认识恋爱第一节 友谊与爱情第二节 早恋的困惑第三节 培养健康的恋爱心理与行为第四节 失恋的自我调适第五节 正确处理性意识困惑第九章 网络心理健康第一节 网络心理概述第二节 职业技术学院学生的网络心理障碍第三节 网络心理障碍的应对策略第十章 常见的心理疾病第一节 心理疾病的概述第二节 神经症第三节 重性精神疾病第十一章 学会感恩珍爱生命第一节 学会感恩第二节 职业技术学院学生的危机表现第三节 珍爱生命参考文献

## <<心理健康教育概论>>

### 章节摘录

(2) 自我体验是在自我认识的基础上表现出来的自己对自己的情绪体验,属于情绪范畴,以情绪体验的形式表现出自己对自己的态度,主要包括自己对自己的接纳、肯定、喜爱、尊重、满意的程度。主要表现为自尊感、自信心、成功感、自卑感等。

(3) 自我控制是指个体对自己心理活动和行为的调节与控制,包括自我理想、自我监督、自我塑造等。

其中,自我教育是自我控制的最高级形式,因为教育的最高境界就是自我教育能力的形成。

自我控制是个体在意志品质方面的集中体现,我们常说的自制力就是自我控制能力。

3.自我意识从发展层次上看,分为现实自我与理想自我。

个人从社会对自我的看法(即社会自我)中修正了个人对自己的看法的主观性和片面性,并在个人自我和社会自我结合的基础上设计出现实的自我,进而设计和构建自己所期望的理想自我,以达到现实自我和理想自我的统一。

(三) 自我意识的作用1.目标导向作用目标是个体发展的导航机制。

人通过正确的自我认识,确立较为合理的“理想自我”的内容,就为个人将来的发展确定了目标,对个人的认知、情感、意志、行动会产生很大影响,是个体活动的动力。

自我意识健全的个体,在从事一项活动之前,活动的目的和结果就以观念的形式存在于头脑之中了,个体依此制定计划,指导自己的活动,从而达到预期的目标。

## <<心理健康教育概论>>

### 编辑推荐

《心理健康教育概论》是由山东人民出版社出版的。

<<心理健康教育概论>>

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>