

<<高职院校大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职院校大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787302258308

10位ISBN编号：7302258309

出版时间：2011-7

出版时间：清华大学出版社

作者：倪坚 编

页数：220

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>

## <<高职院校大学生心理健康教育>>

### 内容概要

倪坚主编的《高职院校大学生心理健康教育》阐述了高职院校大学生在如何适应环境、自我意识与自我完善、学习心理、情绪管理、压力应对、人际关系、恋爱心理、网络心理、职业选择、增强个性修养和促进完满人生等方面的心理特点及其规律，分析了高职院校大学生常见的心理问题，并提出了调适方法。

《高职院校大学生心理健康教育》适合作为高职高专院校心理健康教育的教材，也可作为广大爱好心理学朋友的参考书。

# <<高职院校大学生心理健康教育>>

## 书籍目录

### 第一章 心理健康概述

第一节 心理健康的意义与价值

第二节 健康与心理健康

第三节 大学生常见的心理问题

### 第二章 如何适应环境

第一节 认识高等职业教育

第二节 高职学生的环境适应存在的问题

第三节 高职学生环境适应不良的心理调适

### 第三章 自我意识与自我完善

第一节 自我意识概述

第二节 自我意识的理论及发展

第三节 大学生自我意识的常见问题及调适方法

第四节 大学生完善自我的途径与方法

第五节 症状自评量表 (SCL-90)

### 第四章 学习心理

第一节 大学学习概述

第二节 学习方法

第三节 能力培养与提高

### 第五章 情绪管理

第一节 什么是情绪

第二节 大学生情绪概述

第三节 大学生常见不良情绪及调控

### 第六章 压力应对

第一节 压力概述

第二节 大学生心理压力源及应对策略

第三节 大学生挫折的应对及调适

### 第七章 人际关系

第一节 高职大学生人际关系及其特点

第二节 高职大学生人际交往及其影响因素

第三节 高职大学生常见人际交往心理问题的调适与辅导

第四节 人际交往的原则及沟通技巧

### 第八章 恋爱心理

第一节 大学生恋爱的心理特点

第二节 大学生恋爱常见心理问题及对策

第三节 培养爱的能力与责任

### 第九章 网络心理

第一节 大学生的网络心理特点

第二节 大学生网络成瘾

第三节 大学生的其他网络心理问题

### 第十章 职业选择

第一节 高职生择业的心理准备

第二节 高职生的择业心理调适

第三节 择业的基本方法及技巧

### 第十一章 增强个性修养促进完满人生

第一节 个性概述

<<高职院校大学生心理健康教育>>

第二节 大学生增强个性修养的一般要求与着力点

第三节 大学生个性障碍的表现、原因及规避

参考文献

章节摘录

版权页：插图：“若是每天都把今天当做世界末日来过，会不会减少一点遗憾？

各位看官，请珍爱生命，热爱生活，纵使它有时让人无力与无奈。

”2009年某日上午9点半左右，某大学一位大三女生从自家楼顶跳下，结束了自己年仅19岁的生命。

此时，距她在博客上写上这段话不到四个月。

其亲友称其在迎接2009级新生的过程中犯了错，受到学校老师的严厉批评，情绪波动很大，在抑郁中跳楼自杀。

2010年某日晚6时30分许，某大学宿舍，两男生起争执后动手，陈姓男生用刀划破王姓男生右侧颈动脉血管，伤者失血过多，救治无效死亡。

经证实，两人为某学院2008级本科生，同班同学。

同一所学校，前不久刚发生了一起命案：一男生于湖边杀死了自己的前女友和一名路过的男学生，并致使前女友的现男友重伤。

短短9天，一所大学发生了两起血案。

编辑推荐

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>