

<<高职心理健康教育实用教程>>

图书基本信息

书名：<<高职心理健康教育实用教程>>

13位ISBN编号：9787302287117

10位ISBN编号：7302287112

出版时间：2012-6

出版时间：清华大学出版社

作者：张利 主编

页数：289

字数：428000

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>

## <<高职心理健康教育实用教程>>

### 内容概要

本书以通俗的文字、清晰的思路为读者诠释心理健康。

主要涉及心理健康概述、认知自我、学会学习、做情绪的主人、健全人格塑造、科学规划人生、用心交往、挫折与压力管理、珍爱生命等方面。

每一章以案例导入，以“心理论坛”栏目丰富你的知识，以“心理策略”栏目手把手指导你更好地实践，以“反思体验”栏目促你自省和提高，以“实践练习”栏目巩固学习效果、促你行动。

本书可以作为高职高专大学生心理健康教程，也可作为大学生自学读物。

<<高职心理健康教育实用教程>>

书籍目录

- 第一章 心理健康导论
  - 第一节 心理健康解读
  - 第二节 大学生心理发展特点及常见问题
- 第二章 “话说”心理咨询
  - 第一节 心理咨询概述
  - 第二节 大学生心理咨询的内容与方法
- 第三章 外修内炼超越自我
  - 第一节 “魔镜魔镜我是谁？”——自我意识
  - 第二节 “我的自画像”——认识自我
  - 第三节 “为自己喝彩”——接纳自己
  - 第四节 “发现你自己”——超越自我
- 第四章 塑造健全人格
  - 第一节 人格解读
  - 第二节 优化个性
  - 第三节 顽强的意志
- 第五章 科学规划人生
  - 第一节 职业生涯规划的策略与技巧
  - 第二节 职业生涯发展目标与自我规划
  - 第三节 就业心态
- 第六章 学会高效地学习
  - 第一节 动机激发
  - 第二节 学习风格
- 第七章 做情绪的主人
  - 第一节 情“牵”万绪——解读情绪
  - 第二节 健康情绪维他命
- 第八章 用心交往
  - 第一节 沟通连接你我他——交流双通道
  - 第二节 良师益友保持“度”
- 第九章 走出情感的困惑
  - 第一节 大学生性心理卫生
  - 第二节 “花开的声音”——爱情的本质
  - 第三节 走出恋爱的困惑
- 第十章 挫折应对与压力管理
  - 第一节 挫折及其应对
  - 第二节 抗压“不倒翁”——压力与压力管理
- 第十一章 珍爱生命
  - 第一节 生命教育概述
  - 第二节 生命意识缺失现象
- 参考文献

## <<高职心理健康教育实用教程>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.心理咨询的定义 本章开始部分是哈佛大学毕业的心理学博士岳晓东在他的著作《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》里面对心理咨询的描述。

事实上，心理咨询也有其自身的定义：心理咨询就是由专业人员运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，帮助求助者解决心理问题。

在这里，专业人员就是心理咨询师，而求助者就是前来寻求心理咨询帮助的人，也称为来访者。

简单地说，心理咨询就是心理咨询师帮助来访者解决心理问题的过程。

“帮助来访者解决心理问题”意味着：首先，心理咨询是“求助”和“帮助”的互动关系，这种关系在心理咨询中有普遍意义。

其次，帮助解决的问题，只能是心理问题，或由心理问题引发的行为问题，除此以外，在心理咨询的过程中，咨询师不帮助求助者解决任何生活中其他的具体问题。

广义的心理咨询还包括心理治疗和心理测试等内容。

2.咨询关系 心理咨询中的咨询关系是咨询师与来访者之间建立的一种特殊人际关系。

这种关系既不同于医患关系，也不等同于师生关系，更不同于朋友关系。

第一，这种关系是一种职业关系。

就学校心理咨询来说，无论心理咨询人员与来访学生在咨询之前是否认识，在咨询之外是否存在其他人际关系，但在心理咨询室里，咨访双方存在的就是一种职业的帮助与被帮助的关系。

第二，心理咨询关系的建立是以帮助来访者解决心理问题为目的，与来访者围绕心理问题的解决结成同盟的关系。

在同盟关系中，来访者是心理问题解决的主体，咨询师是引导者和协助者。

咨询师不把来访者的责任揽到自己身上，将它们看做自己的责任，也并不代替来访者思考和做决定。

第三，心理咨询关系是一种深入、密切的特殊人际关系。

在学校心理咨询中，来访学生要和心理咨询师一起探讨他们的心理问题，这就要求心理咨询师和学生之间建立一种相互信赖、彼此尊重和坦诚的人际关系。

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>