

<<高职生心理健康自助读本>>

图书基本信息

书名：<<高职生心理健康自助读本>>

13位ISBN编号：9787306033703

10位ISBN编号：7306033700

出版时间：2009-8

出版时间：中山大学出版社

作者：盛建军，等编

页数：375

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>

<<高职生心理健康自助读本>>

内容概要

随着社会竞争压力的不断加剧，高职生面对的社会问题越来越复杂，就业形势越来越严峻，因之而产生的心理问题也越来越多，越来越严重。

漠视高职生心理问题日益严重的发展趋势，必将影响到高职校园乃至整个社会和谐稳定的环境。

虽然，近年来高职院校对高职生的心理健康问题已有所重视，有的学校开设了心理健康课程，有的学校有了专门的心理健康指导中心和专职的心理咨询师，但绝大多数高职生有了心理问题，仍然希望自己解决，而最方便有效的方法就是阅读有关心理健康方面的书籍。

然而，现有的心理健康书籍重理论、轻实践，无效果或效果小，已是一个不争的事实。

如何为高职学生提供一本方便快捷、理论精、实践强、效果好的自助读物，《高职生心理健康自助读本》进行了有益的探索。

<<高职生心理健康自助读本>>

书籍目录

- 第一篇 自我意识
- 一、如果我想知道自己的心理是否健康，该怎么办？
 - 二、我不适应大学生活，该怎么办？
 - 三、我感到自己事事不如别人而自卑时，该怎么办？
 - 四、我看不起周围的人，自高自大，该怎么办？
 - 五、我感到进了高职院校前途渺茫，做什么事都提不起精神，该怎么办？
 - 六、我觉得自己总是缺乏主见，容易盲从别人，该怎么办？
 - 七、我觉得我很自私，但心里又感到很难过，该怎么办？
 - 八、我很懒，不想做事，该怎么办？
- 第二篇 情绪管理
- 一、我觉得自己脾气不好，易发怒，该怎么办？
 - 二、我事事不顺，感到一无是处，心里很沮丧，该怎么办？
 - 三、我什么都学不进去，心情特别浮躁，该怎么办？
 - 四、我遇到事情特别容易紧张、焦虑，该怎么办？
 - 五、我经常有恐惧感，该怎么办？
 - 六、我对周围的人和事缺乏热情，甚至冷漠，该怎么办？
- 第三篇 学习心理
- 一、我对自己的专业提不起学习兴趣，该怎么办？
 - 二、我学习时老爱打瞌睡，该怎么办？
 - 三、我感到学习吃力，上课时注意力不能集中，该怎么办？
 - 四、我觉得自己的记忆力在减退，该怎么办？
 - 五、我一到考试就会焦虑、紧张不安，该怎么办？
 - 六、我平时经常抄作业，考试时想作弊，该怎么办？
- 第四篇 人际交往
- 一、我与人交往时总是感到心慌、紧张，该怎么办？
 - 二、我对比自己强的人总会产生嫉妒心理，该怎么办？
 - 三、我们宿舍同学间容易发生冲突，搞得人际关系很不好该怎么办？
 - 四、我跟人交往时总是觉得别人不怀好意，我憎恨周围的人，感到生活很痛苦，该怎么办？
 - 五、我不知道为什么越来越不爱跟人交流了，很自闭该怎么办？
 - 六、我处处小心翼翼，生怕得罪人，觉得活得很累该怎么办？
- 第五篇 恋爱心理
- 一、她跟我分手了，我心里非常痛苦，该怎么办？
 - 二、我陷入了单相思，该怎么办？
 - 三、我交了一个异性网友，最近他提出要与我见面该怎么办？
 - 四、陷入了鱼与熊掌都想兼得的恋情，该怎么办？
-第六篇 择业心理 第七篇 心理治疗参考文献

<<高职生心理健康自助读本>>

章节摘录

好友劝说，催我猛醒 就在戒“网瘾”的念头遭到自我排斥和抵制时，我最知心好友的一席话，让我震撼。

好友光荣地成为一名驻港部队的战士，临行前，他劝我戒掉“网瘾”，重回现实社会。他对我说：“两年后，我会成为一名真正的强者，因为生活中的强者，才是真正的强者。”

这句话从他的嘴里说出来，让我觉得分量如此之重。

因为，毕竟我们都有过远大的理想与抱负，现在好友正在向心中的目标挺进，而我却整天躲在虚拟世界里“游戏人生”，我俩简直有了天壤之别。

“釜底抽薪”，自我宣战 我决定“自我宣战”，心中重新燃起了戒掉“网瘾”的决心。

我“釜底抽薪”停了家中的宽带，在电脑上贴上了“宣战书”，我总结了前两次的教训，决定运用“递减法”，刚开始我规定自己每周上线玩二三次，随后逐步递减，直到每周一次。

两个月后，我基本控制了“网瘾”。

我经常去附近的书店，针对自己“不能自拔”的情况，看了不少心理学方面的书，书中介绍了不少好方法，比如“兴趣转移”、“增强信心”、“分散注意力”等，而我感到要做到这些，最重要的是让自己充实起来。

紧凑安排每天作息时间为 此，我报读了电大物流管理专业，为增强体质，还参加了跆拳道学习班。

同时，我专门为自己规定了每天的作息时间。

早上6时30分，我准时起床，在阳台上进行体育锻炼，上午学习专业文化课与英语，午饭后帮着家里干些家务，下午到图书室去看书，晚上则去上学，22时30分，上床睡觉。

我还报名参加了社区志愿者队伍，到敬老院为老人奉献爱心。

今年元旦期间，我专门为敬老院的老人表演了文艺节目。

.....

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>