第一图书网, tushu007.com

<<高职大学生心理健康指南>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理健康指南>>

13位ISBN编号：9787312019579

10位ISBN编号：7312019579

出版时间：2006-8

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：孔洁

页数：210

字数：266000

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

内容概要

《心灵港湾——高职大学生心理健康指南》是一本教育、指导大学生塑造健康心理的读本，为同学们较为系统地剖析了各种心理失衡现象，并提出了切实可行的调适方法，具有很强的可操作性和自我指导意义。
其最大的特点是：贴近高职大学生的生活实际，针对他们的心理状况，在给予心理健康指导的时候，剔除传统教材的说教色彩，不试图要给学生一个多么有深度的结论，而是努力指导学生怎么学会自已去认知。
因此，开放性探讨是本教材的最显著特征，而且附有生动典型的案例、实用的测试及精当的提示。
本书注重可读性，注重趣味性，注重心灵的互动与感应，注重潜移默化的自然过程，并能有效地满足高职大学生自我探索的需要。
　全书内容包括高职学生学习、生活、就业、人际交往、人格发展、危机干预等各方面，涉及及不同群体大学生的心理及其调适，作为高职学生心理教育辅导或心理教育指导教材，本书可以有效地帮助大学生们处理好环境适应、自我管理、学习成长、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展、情绪调节等方面的困惑，提高自身心理健康水平，促进大学生德、智、体、美等方面全面发展。
第一单元为前三章：第一章——大学生心理健康综述，评述阐述心理健康教育的发展、心理健康的标准、健康概念的演变以及心理健康和素质教育的关系；第二章——大学生的入学适应、第三章——大学生自我意识与发展，主要对高职新生常见的不和适应作了叙述，并给出了调适的方法。
在第二单元中，第四章——大学生的学习与心理健康、第五章——大学生人际关系与心理健康、第六章——大学生爱情心理和性心理的健康维护以及第七章——大学生职业生涯设计，主要对高职学生发生问题最多的三类问题从理论上加以分析、归因，继而给出常用的调适方法。
第三单元中，第八章——大学生情绪和情感的培养及挫折心理应对、第九章——大学生心理健康教育的技术和方法。
第十章系统阐述了心理疾病产生的理论基础和过程，使从事心理健康教育的人们对心理疾病的产生过程有一个清晰的认识，准确把握心理问题的性质和特点。
　本教材是高职大学生心理健康教育读本，也适用于不同学时安排的课堂教学。
对于从事心理健康教育的老师、辅导员以及从事学生管理工作的教育工作者来说，也可以从此书中获得一些有用的资讯。

<<高职大学生心理健康指南>>

书籍目录

前言第一单元 大学生心理认知适应篇 第一章 大学生心理健康综述 第一节 大学生心理健康综述 第二节 高职大学生心理特征及常见心理问题 第三节 高职大学生心理健康的培养 第二章 大学生的入学适应 第一节 高职新生的环境适应 第二节 高职新生的心理调适 第三章 大学生的自我意识与发展 第一节 高职大学生自我意识的发展及特点 第二节 高职大学生自我意识的矛盾与归因 第三节 高职大学生的自我接受与完善第二单元 大学生心理健康成长篇 第四章 大学生的学习与心理健康 第一节 学习心理概述 第二节 高等职业技术教育的学习特点 第三节 高职大学生常见的学习心理问题及调适 第五章 大学生人际关系与心理健康 第一节 大学生人际关系与心理健康 第二节 高职大学生人际交往中存在的不良心理 第三节 高职大学生良好人际关系的调整与建立 第六章 大学生爱情心理和性心理的健康维护 第一节 高职大学生的恋爱心理 第二节 高职大学生恋爱心理的困惑与调适 第三节 高职大学生的性心理特征 第四节 大学生性心理困扰的主要表现 第七章 大学生职业生涯设计 第一节 高职大学生职业生涯规划 第二节 就业信息的搜集和选择 第三节 高职大学生职业设计的误区及矫正第三单元 大学生心理问题调适篇 第八章 大学生情绪和情感的培养及挫折心理应对 第一节 高职大学生情绪和情感的发展与特点 第二节 高职大学生的挫折心理及其原因 第九章 大学生心理危机的干预 第一节 大学校园里的心理危机 第二节 高职大学生心理危机高发群体 第三节 高职大学生心理危机的干预 第十章 大学生病态心理的自我测试与调适 第一节 自卑心理 第二节 虚荣心理 第三节 嫉妒心理 第四节 空虚心理 第五节 自私心理 第六节 浮躁心理 第七节 逃避心理 第八节 恐惧心理参考文献

第一图书网, tushu007.com

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