

<<高职高专学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职高专学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787312028618

10位ISBN编号：7312028616

出版时间：2011-9

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：夏玲，朱浩 主编

页数：280

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>

## <<高职高专学生心理健康教育>>

### 内容概要

《高职高专学生心理健康教育》由夏玲、朱浩主编。

《高职高专学生心理健康教育》以大学生心理素质的培养为主线，以提高大学生的心理素质为目的，结合大学生心理的变化与需求，以大学生存在的主要心理问题为内容组织依据，着重围绕大学新生的心理适应、大学生的情绪调整、大学生的自我意识与人格、大学生的学习心理、大学生的人际关系、大学生的恋爱与性心理、大学生挫折与心理危机应对、大学生的网络心理、大学生就业心理的自我调适九个大学生心理健康发展主题进行论述。

力求通过通俗易懂的理论阐述，使大学生通过这门课程的学习，能更好地认识自我，培养健康的人格，提高适应能力和对挫折的承受能力，以适应未来社会的激烈竞争。

# <<高职高专学生心理健康教育>>

## 书籍目录

前言

第一章 大学生心理健康概论

第一节 健康与心理健康

第二节 大学生常见心理困扰与调适

第二章 大学新生的心理适应

第一节 新生的心理特点

第二节 新生适应不良的心理问题和原因分析

第三节 新生的心理调适

第三章 大学生的情绪管理

第一节 情绪概述

第二节 大学生情绪与心理健康

第三节 大学生情绪管理

第四章 大学生的自我意识与人格

第一节 认识自我,悦纳自我

第二节 打造完美人格,赢得非凡人生

第五章 大学生的学习心理

第一节 学习概述

第二节 大学生学习心理问题与应对

第三节 培养健康的学习心理

第六章 大学生的人际关系

第一节 人际交往概述

第二节 人际交往中的心理效应

第三节 大学生人际交往困惑和调适

第七章 大学生的恋爱与性心理

第一节 爱情与性

第二节 大学生常见的恋爱心理困惑与调适

第三节 大学生常见的性心理困惑与调适

第八章 大学生挫折与心理危机应对

第一节 挫折与心理危机

第二节 大学生的挫折反应

第三节 大学生常见的心理危机与干预

第四节 珍爱生命

第九章 大学生的网络心理

第一节 网络与大学生的需求

第二节 网络对大学生心理的影响

第三节 大学生常见的网络心理问题及调适

第十章 大学生就业心理的自我调适

第一节 职业概述

第二节 大学生就业心理问题及调适

第三节 高职高专学生实习阶段常见心理困扰及调适

参考文献

## <<高职高专学生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：插图：2.对专业和学校产生的不满和失落感由于各种原因，被录取的学校和专业与学生本人志向不相符合的情况在新生中比较多见。

有数据表明，约39%的大学新生表示对学校学习生活环境有不同程度的不满，高职类院校的这种情况更为突出；由于对专业的不了解或者是由父母给自己选定的专业，入学以后约42%的同学对原先所选择的专业失去兴趣，并要求调整专业；进校之后，有的学生发现大学的环境和条件与自己想象的有很大差距，就会产生失落感。

他们因长时期沉浸在悲观、失望、苦闷、后悔、自卑的情绪体验之中，学习失去动力、生活缺少情趣、交往没有热情，奋斗目标缺失，个别学生甚至整天沉迷网络，产生“混日子”的想法。

3.不适应生活环境产生的焦虑与挫折感现在的大学新生中独生子女的比例越来越高，他们入学前大都生活在父母身边，生活上养成了很强的依赖性，生活自理能力差，进入大学以后需要自主安排个人事务，一些自理能力较差的新生对此往往感到无所适从。

对于中学时期从未住过集体宿舍的学生来说，早已习惯拥有自己相对独立的私人天地和学习空间，养成了在没有外界干扰的学习习惯；而进入大学后要住集体宿舍，个人的生活习惯要与学校的管理规定、他人的生活习惯相适应，不少新同学在适应住校生活方面存在困难，整理内务、洗衣叠被等烦恼尤其突出。

新生因不适应生活环境所产生的焦虑与挫折感若不能及时消除，很容易引发不良的连锁反应。

4.学习方法不适应而产生的压力和矛盾感学习是大学生生活的主要内容，也是主要任务。

但是大学的学习与中学的学习相比具有自己的独特特点，无论是教学方式还是学习方法，大学与中学相比都有很大区别，中学生主要从课堂教学中获取知识，以听老师讲课为主，学习内容相对固定，学习途径和方法相对单一，学习上大多处于被动状态，探索性和自主性不强，是一种“灌输式课堂教学”；而大学的学习具有较强的专业定向性和一定的研究探索性，教师课堂讲授时间少、讲授量大，而且不完全按教材授课，没有重复的讲解和长时间的辅导并且布置大量的作业，每个同学的学习具有很大的自主选择空间。

面对如此大的教学方式和学习方法上的反差，很多学生很想学习但又感到无从下手，处于压力和矛盾之中。

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>