

<<高职大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787313058799

10位ISBN编号：7313058799

出版时间：2009-7

出版时间：上海交通大学出版社

作者：刘树林 编

页数：236

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>

## <<高职大学生心理健康教育>>

### 前言

我国教育开始从应试教育向素质教育转化，这一转化是全面提升国民素质，实现科教兴国基本国策的必由之路。

心理健康教育是素质教育的主要内容，是实现这一基本国策的重大步骤的重要环节。

大学阶段是人格成熟的阶段，心理健康教育对于大学生人格的成熟和完善具有重要的促进作用。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》阐明了大学生心理健康教育的重要性，把心理健康教育提到了大学教育基本任务的高度。

《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的决定》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》又对高校的学生心理健康教育工作作了明确、详细的规定。

在这些纲领性文件的指导下，全国高等学校把大学生心理健康教育提到了空前的高度，全面推进了大学生心理健康教育工作。

高职院校学生是大学生中一个庞大的群体，这个群体具有与非高职院校大学生不同的心理特征。

对这个群体的心理健康教育有其独特的规律和任务。

由于专门编写的适合高职院校大学生心理健康教育的教材较少，高职院校大学生心理健康教育缺乏针对性，从而影响了心理健康教育的实效。

因此，高职院校迫切需要有适合自己特点的心理健康教育教材。

为了适应这一需要，我们组织了一些工作在高职院校第一线的心理学老师和专家，经过多种形式的调查，总结出了非高职院校大学生和高职院校大学生心理的共性和个性，遵循个性又不失共性的原则，编写了这本教材。

## <<高职大学生心理健康教育>>

### 内容概要

本书针对高职大学生的心理特点，围绕高职大学生人生定位和职业生涯规划这一目标，对高职大学生的自我意识、学习心理、情绪、挫折心理、人格、人际关系心理、恋爱心理、职业心理等要素形成过程进行分析，并提出调节及提升的对策、方法。

本书充分体现“以职业为导向”的教育方针，力求推进高职院校在新形势下的新问题中的心理健康教育工作。

本书可作为高等职业院校心理健康教育及素质教育的教材。

## &lt;&lt;高职大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

1 总论	1.1 概述	1.1.1 心理健康的含义	1.1.2 心理健康的原则	1.1.3 心理健康与学习
	1.1.4 心理健康与人际关系	1.1.5 心理健康与自我	1.1.6 心理健康标准	1.1.7 大学生心理健康
	1.1.8 我国大学生心理健康状况	1.2 高职大学生与普通院校大学生心理问题对比分析		
	1.2.1 高职大学生与普通院校大学生共同的心理问题	1.2.2 高职大学生与普通院校大学生不同的心理特征	1.3 高职大学生心理健康教育	1.3.1 高职大学生心理健康教育的意义
	1.3.2 高职大学生心理健康教育的原则	1.3.3 高职大学生心理健康教育的内容和任务	1.3.4 高职大学生心理健康教育的形式和方法	2 高职大学生的自我意识
	2.1 自我意识概述	2.1.1 自我意识的概念和分类	2.1.2 自我意识的发展	2.1.3 自我意识与心理健康
	2.2 高职大学生自我意识发展的特点	2.2.1 自我意识发展中的分化与统	2.2.2 自我意识发展的主要表现	2.3 高职大学生自我意识的缺陷及调节
	2.3.1 自我意识的缺陷	2.3.2 自我意识形成的途径	2.3.3 健全自我意识的培养	2.3.4 自我意识形成中的问题及对策
	案例——自我意识过分感性化的分析与矫正	参考文献3 高职大学生的学习心理	3.1 学习心理概述	3.1.1 学习的基本概念
	3.1.2 学习与智力因素、非智力因素	3.2 高职大学生学习心理概述	3.2.1 高职大学生学习的特点	3.2.2 高职大学生学习心理的总体状态
	3.3 高职大学生常见的学习心理障碍与心理卫生	3.3.1 高职大学生学习心理障碍的主要表现与调节	3.3.2 高职大学生考试心理卫生	3.4 高职大学生学习策略与学习能力的培养
	3.4.1 高职大学生学习观的转变	3.4.2 高职大学生学习的策略	3.4.3 高职大学生学习能力的培养	案例——为什么一到考试就紧张
	参考文献4 高职大学生的情绪及调节	4.1 情绪	4.1.1 情绪的概念和特征	4.1.2 情绪表达
	4.1.3 情绪与情感	4.1.4 情绪与身心健康	4.2 情商	4.2.1 情商的内容
	.....5 高职大学生的挫折心理	6 高职大学生的人格、气质及性格	7 高职大学生的人际关系心理	8 高职大学生恋爱和性心理辅导
	9 高职大学生职业心理与策略	参考文献		

## <<高职大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

1 总论 高职大学生是大学生中一个特殊的群体，他们与普通院校大学生既有共性也有个性，有针对性地对他们进行心理健康教育，是因材施教这一教育基本原则的必然要求。本章对高职大学生心理作一综述，沿着从一般到特殊的原则介绍高职大学生健康教育的含义、必要性、内容、任务和途径。

1.1 概述 先从一般意义上分析大学生心理健康，在了解共性的基础上，才能分析高职大学生心理健康的个性。

1.1.1 心理健康的含义 关于健康，联合国卫生组织有一个定义：人的躯体和心理持续的完善状态。

由此可以看出，人的心理持续的完善状态即是心理健康。

但是这一定义对心理学研究仍失之笼统，什么是“人的心理持续的完善状态”，还需要进一步界定。

《心理学百科全书》（浙江教育出版社1995年8月第1版）在“心理健康”词条下的解释是：心理健康又称心理卫生，包括两方面的含义：指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我状态良好，而且与社会契合和谐；指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

心理健康还有狭义广义之分：狭义的心理健康，主要目的在于预防心理障碍或行为问题；广义的心理健康，则是以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标，也即使人们在社会环境中康地生活，保持不断提高的心理水平，从而更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类做出贡献。

关于心理健康，历来看法多样，众说纷纭，归纳起来大概有四类：（1）整体状况：指身体和心理两方面的健康是交互影响的状况。

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>