

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787563530229

10位ISBN编号：7563530223

出版时间：2012-5

出版时间：郭常亮 北京邮电大学出版社 (2012-05出版)

作者：郭常亮 编

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>

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

《21世纪高职高专规划教材:心理健康教育》在每个单元的开头除了提出"学习目标",还设立了"情景导入"栏目,为大学生精选了一些与本单元内容相关的案例,在引出内容的同时,也激发了大学生对内容的学习兴趣。

正文中设置了"心理故事"和"心理测试"两个栏目。

"心理故事"在列举了一些小故事的同时,也给出了"心理启示",剖析大学生对各种心理问题产生困惑的原因和解决办法。

"心理测试"则增强了本教材的应用性,让大学生能够更好地了解自己。

每个单元结尾部分的"心理训练活动"是我们总结多年心理健康教育工作的经验体会而专门设立的,以便大学生提供一些目标性和参与性的团体活动,使大学生在实践中学习,在体验中成长。

## &lt;&lt;心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一单元 走进心理健康 学习目标 情景导入 任务一 什么是心理健康 任务二 大学生心理发展特点及常见的心理问题 任务三 大学生心理健康教育的内容及其重要性 心理训练活动 第二单元 认识自我 完善自我 学习目标 情景导入 任务一 什么是自我意识 任务二 大学生自我意识发展的特点 任务三 大学生自我意识的完善 心理训练活动 第三单元 适应环境 转变角色 学习目标 情景导入 任务一 什么是适应 任务二 大学生的角色转变和面临的环境变化 任务三 大学生适应不良的表现及调节 心理训练活动 第四单元 了解学习特点 提高学习能力 学习目标 情景导入 任务一 大学生的学习心理概述 任务二 大学生学习中的主要问题及调节 任务三 培养科学的学习方法 心理训练活动 第五单元 培养和塑造健全的人格 学习目标 情景导入 任务一 人格概述 任务二 大学生人格发展的特点及调节 任务三 大学生如何塑造健全人格 心理训练活动 第六单元 笑对挫折 化解压力 学习目标 情景导入 任务一 大学生常见的心理挫折与应对 任务二 大学生压力概述 心理训练活动 第七单元 管理情绪 提高情商 学习目标 情景导入 任务一 认识你的情绪 任务二 大学生情绪发展特点 任务三 大学生的情绪管理 心理训练活动一 第八单元 学会沟通 提高人际交往艺术 学习目标 情景导入 任务一 什么是大学生人际交往 任务二 大学生人际交往中的常见问题及调适 任务三 大学生人际交往与沟通艺术 心理训练活动 第九单元 了解恋爱心理 认识性心理健康 学习目标 情景导入 任务一 什么是爱情 任务二 大学生恋爱中常见的问题及其调适 任务三 大学生性心理 心理训练活动 第十单元 调适择业心理 迈向就业成功 学习目标 情景导入 任务一 大学生的择业心理 任务二 大学生就业心态调适 心理训练活动 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：大学生的心理不仅有两面性，而且发展也不平衡，容易引起矛盾冲突，主要表现为：理想的自我与现实的自我的矛盾；独立与依赖的矛盾；交往需要与封闭孤独的矛盾；自尊自信与怯懦自卑的矛盾；求知欲强烈与识别力较低的矛盾；情感与理智的矛盾；积极勇敢与消极退缩的矛盾；强烈的性欲望与正确处理异性关系的矛盾；等等。

这些冲突虽然会使大学生感到焦虑苦恼、痛苦不安，但也促使他们设法解决矛盾，从而促进自我发展，使心理发展更加趋于成熟。

3.统一性 大学阶段是大学生逐步走向成熟和独立的阶段，无论内心有怎样不同的心理，它们之间有怎样激烈的矛盾冲突，大学生在某一时间、地点的外在表现总是尽量统一的。

绝大多数大学生所做的都是消除矛盾冲突，使自己趋近社会评价高、体现个体成熟的一面，如努力改善现实自我，让现实趋近理想，或者修正不切实际的过高标准，使理想趋近现实。

二、大学生心理发展的阶段性特点 大学生活可以分为入学之初、大学中期和临近毕业三个阶段，不同阶段大学生的心理特点有所不同。

1.入学之初 入学适应是迈进大学校门的新生都要经历的一个阶段。

在这一阶段，大学生面临从中学到大学的变化，不仅生活环境、人际关系、生活方式和学习方法不同了，而且从家庭到学校、再从学校到社会，自身扮演的角色也不同了，大学生原有的心理平衡被打破，但是又必须面对这些变化，有所成长，形成新的平衡。

新生只有积极适应，才能顺利度过“过渡期”。

2.大学中期 经过对大学生活的适应，大学生进入稳定发展阶段，这是大学生生活最主要、最长久的稳定发展阶段。

在这个阶段，多数大学生的专业兴趣渐浓、求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃、人际交往能力增强；也有大学生遇到许多困难和问题，出现某种程度的心理障碍，但总能在自己的努力和他人的帮助下解决这些问题或障碍，并不断发展和完善自我，不断探索和成长，为大学阶段的学习和将来的发展打下基础。

3.临近毕业 大学生活即将结束时，大学生将进入就业阶段，这是大学生从学生生涯向职业生涯的过渡时期。

毕业在即，大学生要进行毕业考试、毕业设计、论文答辩、求职择业，这既是大学生的毕业准备阶段，也是就业准备阶段，更是从学生生活向职业生活的心理过渡时期，因此他们的心理压力和冲突将会不断出现。

绝大多数的大学生经过专业学习和心理发展都具备比较稳定的人生观、丰富的知识和良好的心理调控能力，但也有部分学生因在学业或求职中遇到挫折而产生种种心理问题，或悲观失望，或无所适从，或做出发泄行为。

## <<心理健康教育>>

### 编辑推荐

《21世纪高职高专规划教材:心理健康教育》既可作为高职高专院校心理健康教育课程的教材，也可供相关心理咨询工作者阅读或参考使用。

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>