

<<高职生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787811240702

10位ISBN编号：781124070X

出版时间：2007-6

出版时间：7-81124

作者：高美华

页数：264

字数：392000

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>

## <<高职生心理健康教育>>

### 前言

伴随我国高等职业教育的迅速发展，高职生的心理卫生问题已经逐渐引起社会，特别是高职院校教育工作者的重视。

关注和解决高职生所面临的心理健康问题，造就全面发展的合格人才，是我们当今所要进行研究和探索的重要课题。

本书系高职高专学生心理素质教育教材，主要介绍了高职生的心理发展特点与心理维护、高职生的适应心理、高职生的个性心理、高职生的人格、高职生的自我意识、高职生的情绪与情感等内容，并提供了相关的案例分析及多种心理测试。

本书的最大特点是从实际出发，对高职生在学习期间可能面临的各种心理冲突，在方法上加以指导，以提高学生的心理承受能力和心理素质。

本书共分为14章。

其中第1章、第6章、第13章由黑龙江农垦农业职业技术学院高美华编写；第2章、第3章、第4章、第14章由黑龙江农垦农业职业技术学院孔玉芝编写；第7章、第8章、第9章由黑龙江农垦农业职业技术学院孟探宙编写；第10章、第11章、第12章由黑龙江农垦农业职业技术学院郭爱英编写；第5章由黑龙江农垦农业职业技术学院赵东风编写。

全书由孔玉芝统稿；由黑龙江农垦农业职业技术学院于淑芳主审。

我们在编写本书的过程中，得到了黑龙江农垦职业技术学院焦丽、黑龙江八一农垦大学陈彦彦、佳木斯大学刘禹宏等老师的大力支持，谨此致以衷心的感谢。

同时，本书还借鉴了国内外有关心理专家的学术观点和资料，在此一并表示感谢。

由于编者水平有限，加之时间仓促和经验不足，书中难免有不当之处，敬请读者及同行批评指正。

## <<高职生心理健康教育>>

### 内容概要

随着改革开放和社会的发展变化，当代学生所表现出来的心理问题已经引起了整个社会的关注。本书是专门针对高职高专学生的实际情况所编写的一本心理健康教育教材，主要介绍了高职生的心理发展特点与心理维护、高职生的适应心理、高职生的个性心理、高职生的人格、高职生的自我意识、高职生的情绪与情感等内容，并提供了相关的案例分析及多种心理测试。

本书可作为学校进行高职高专学生心理健康教育的教材和指导书，也可供广大读者学习参考。

## <<高职生心理健康教育>>

### 书籍目录

#### 第1章 绪论

- 1.1 心理健康的概念及其研究对象
  - 1.1.1 现代健康的含义及标准
  - 1.1.2 心理健康的含义及标准
- 1.2 心理健康的作用及意义
  - 1.2.1 提高高职生的心理素质, 完善素质教育
  - 1.2.2 促进高职生的心理健康发展
  - 1.2.3 培养高职生的自我心理保健能力
- 1.3 心理健康的基本理论和研究方法
  - 1.3.1 国外有关心理健康的基本理论观点
  - 1.3.2 我国心理健康有关理论的基本观点

#### 第2章 高职生的心理发展特点与心理维护

- 2.1 高职生心理发展的特点
  - 2.1.1 高职生智力发展的特点
  - 2.1.2 高职生情绪情感发展的特点
  - 2.1.3 高职生意志发展的特点
  - 2.1.4 高职生自我意识发展的特点
  - 2.1.5 高职生性心理发展的特征
  - 2.1.6 高职生社会化发展的特征
- 2.2 高职生心理健康的标准
  - 2.2.1 高职生心理健康的基本标准
  - 2.2.2 正确把握心理健康的标准
- 2.3 高职生心理健康状况及分析
  - 2.3.1 高职生心理健康的状况
  - 2.3.2 高职生心理健康问题的成因
- 2.4 高职生心理健康的维护
  - 2.4.1 加强心理健康教育
  - 2.4.2 强化学生自助与互助
  - 2.4.3 建立强有力的心理健康支持系统
  - 2.4.4 开展多种形式的心理咨询和心理辅导
  - 2.4.5 优化各种育人环境

#### 第3章 高职生的适应心理

- 3.1 适应心理概述
  - 3.1.1 适应的含义
  - 3.1.2 适应过程与方式
  - 3.1.3 适应与成才
- 3.2 环境与角色转变
  - 3.2.1 理想与现实中的高职生活
  - 3.2.2 高职生角色的转变
- 3.3 高职生适应的问题与调适
  - 3.3.1 高职生适应的问题与障碍
  - 3.3.2 高职生适应的调适

#### 第4章 高职生的个性心理

- 4.1 个性倾向性
  - 4.1.1 需要

## <<高职生心理健康教育>>

4.1.2 动机

4.1.3 兴趣

4.2 个性特征

4.2.1 能力

4.2.2 气质

4.2.3 性格

第5章 高职生的人格

5.1 人格概述

5.1.1 人格的概念及其特征

5.1.2 人格的形成与发展

5.1.3 人格的模式与选择

5.2 高职生常见的人格问题

5.2.1 悲观的表现及其矫正

5.2.2 猜疑的表现及其矫正

5.2.3 羞怯的表现及其矫正

5.2.4 急躁的表现及其矫正

5.3 高职生健康人格的塑造

5.3.1 健康人格的含义

5.3.2 健康人格的标准

5.3.3 塑造健康人格的途径和方法

第6章 高职生的自我意识

6.1 自我意识概述

6.1.1 自我意识的含义

6.1.2 自我意识的结构

6.1.3 自我意识在心理结构中的作用

6.2 高职生自我意识的发展与特征

6.2.1 自我意识发展的过程

6.2.2 高职生自我意识的发展规律

6.2.3 高职生自我意识的特征

6.3 构建完善的自我意识

6.3.1 正确认识自我, 全面评价自我

6.3.2 欣然接受自我, 恰当评价自我

6.3.3 有效控制自我, 不断超越自我

第7章 高职生的情绪与情感

7.1 情绪与情感概述

7.1.1 情绪与情感的概念及功能

7.1.2 情绪情感的类型

7.1.3 情感智商

7.2 高职生的情绪情感

7.2.1 高职生的情绪情感的特点

7.2.2 高职生常见的情绪情感

7.3 高职生情绪情感的自我调节

7.3.1 不良情绪情感的判断与分析

7.3.2 情绪情感调适的方法

第8章 高职生的学习心理

8.1 学习的心理学原理及理论

8.1.1 学习的心理学原理

## <<高职生心理健康教育>>

### 8.1.2 学习动机

## 8.2 高职生学习的心理困扰及调适

### 8.2.1 高职生的学习心理结构与一般特点

### 8.2.2 高职生常见的学习心理困扰

### 8.2.3 高职生学习心理困扰的自我调适

## 8.3 高职生应试心理与调适

### 8.3.1 考生的应试心理

### 8.3.2 考生应试的心理训练

## 第9章 挫折心理及应对

### 9.1 高职生的心理挫折

#### 9.1.1 高职生常见的心理挫折

#### 9.1.2 高职生心理挫折的反应

#### 9.1.3 高职生心理挫折形成的原因

### 9.2 高职生心理冲突与挫折的应对

#### 9.2.1 正确认识挫折

#### 9.2.2 合理运用心理防御机制

#### 9.2.3 学会应对挫折的技巧

#### 9.2.4 培养和强化挫折承受力

## 第10章 高职生的人际交往心理

### 10.1 人际交往概述

#### 10.1.1 人际交往的概念及特征

#### 10.1.2 人际交往的沟通模式及心理效应

#### 10.1.3 人际吸引的过程及规律

#### 10.1.4 人际交往的功能与作用

### 10.2 高职生的人际交往

#### 10.2.1 高职生人际交往的意义

#### 10.2.2 高职生人际交往的心理需求

#### 10.2.3 高职生人际交往的特点

### 10.3 高职生人际交往的障碍及其调适

#### 10.3.1 高职生人际交往过程中的不健康心理

#### 10.3.2 高职生人际交往中常见的心理障碍

#### 10.3.3 高职生人际交往中的心理调适

## 第11章 高职生的恋爱心理与性心理

### 11.1 高职生的恋爱心理

#### 11.1.1 爱情概述

#### 11.1.2 高职生的恋爱心理

#### 11.1.3 高职生的择偶标准

#### 11.1.4 高职生恋爱中常见的心理问题及调适

### 11.2 高职生的性心理

#### 11.2.1 性心理概述

#### 11.2.2 高职生常见的性心理问题及产生的原因

#### 11.2.3 性心理健康的标准及维护性健康的途径

## 第12章 高职生的能力发展

### 12.1 能力概述

#### 12.1.1 什么是能力

#### 12.1.2 能力的分类

#### 12.1.3 能力的个别差异

## <<高职生心理健康教育>>

12.1.4 能力与智力的关系

12.2 高职生的能力发展

12.2.1 高职生应具备的一般能力

12.2.2 高职生能力发展的特点

12.2.3 高职生能力发展的条件

12.3 高职生创造能力的培养

12.3.1 创造力所需的人格特征

12.3.2 高职生的创造心理特点

12.3.3 影响高职生创造的不良因素

12.3.4 高职生创造力的培养

第13章 高职生的择业心理

13.1 高职生择业的心理准备

13.1.1 正视社会现实

13.1.2 客观分析自我

13.1.3 抓住机遇, 迎接挑战

13.1.4 全面提升综合素质

13.2 高职生择业的心理问题

13.2.1 高职生择业的矛盾心理

13.2.2 高职生择业的心理误区

13.2.3 困扰高职生择业的几种常见的心理现象

13.3 高职生择业的心理调适

13.3.1 客观评价自己, 树立良好心态

13.3.2 认真做好求职的准备

13.3.3 积极主动推销自己

第14章 高职生的心理保健

14.1 高职生的自我心理调适

14.1.1 自我心理调适概述

14.1.2 自我心理调适的内容

14.1.3 自我心理调适的方法

14.2 高职生的心理咨询

14.2.1 心理咨询概述

14.2.2 心理咨询的形式及过程

14.2.3 心理咨询的理论与方法

14.3 高职生的心理治疗

14.3.1 心理治疗概述

14.3.2 心理治疗的适用范围与原则

参考文献

## &lt;&lt;高职生心理健康教育&gt;&gt;

## 章节摘录

从心理学的角度研究适应，可以看到适应包括以下几个主要步骤：一种需要(或动机)的存在，阻止这种需要得到满足的阻碍存在，个人提供的又一个又一个克服这些阻碍的各种各样的行为反应方式，最后有一种反应导致了减轻紧张即解决问题的结果。

(1)需要的存在 马斯洛的需要理论指出，人的需要按照从低到高的顺序分为5个层次：生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。人的各种需要如果得到满足，就会产生心理平衡，反之人就会感到紧张、失望、恐惧、不安，产生情绪波动。

适应过程首先是一种需要的存在，为了需要的满足而去适应。

(2)阻挠 阻挠是指个体不能利用其现有的习惯机制来满足它已产生的需要(动机)。

如果人们对某种环境已经建立了某种可以适应的机制，这就是习惯性机制；但是，当环境发生变化，这一套习惯性机制解决不了问题时，就发生了阻挠。

面对阻挠，人们会产生不同程度的紧张与焦虑。

阻挠满足人们需要的情况大致有三种：一是环境的阻挠。

比如到了一个新的生活环境，生活方式、学习内容、日常接触的社会群体都和以前有了很大的不同，如果还用以前的生活方式就很难适应了。

二是个人的缺陷，即个人生理上、智力上、能力上的某些缺陷。

比如，一位大学生很想竞选学生会主席，但表达能力欠佳，使他的动机实现受到了阻挠。

三是一些相反需要的冲突。

比如，一个新人学的学生，一方面需要马上静下心来集中精力学习，另一方面又非常思念父母，这两种需要相互冲突，使他产生紧张不安的情绪，他需要寻找一种新的适应机制来适应新学校的新生活。

(3)反应 当人们面临一种新的情况时，用以往习惯的反应方式尝试解决问题失败时，就会主动寻找一种新的能够解决问题的反应方式，这就是寻找成功的反应。

人适应环境的效果很大程度上取决于他不断变更自己的反应，直到取得成功为止。

当人们尚未找到一种成功的解决问题的反应方式时，常常在情绪上表现出紧张、焦虑、沮丧。

因此，人们在面对不适应时，既要积极尝试，寻找成功解决问题的反应方式，又要保持一种积极解决问题的心理状态。

消极的心态不利于思考和寻找新的解决问题的方式。



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>