

《高职学生心理健康教育》

图书基本信息

书名：《高职学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787030241498

10位ISBN编号：7030241495

出版时间：2009-4

出版社：科学出版社

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《高职学生心理健康教育》

前言

无论是院校数量还是学生数量，高职教育占据了我国高等教育的半壁江山，人们对于高职学生这个特殊群体的心理健康问题也更加关注。为此，我们以厦门城市职业学院为依托，组织了一个具有丰富高职院校心理健康教育教学经验以及心理辅导经验的教师和研究人员的团队，从2004年起，开始建设“高职学生心理健康教育”精品课程，致力于用全新的视角去看待高职学生的心理健康方面的问题与需要，以创新的精神开创多维的教育途径，帮助高职学生树立心理健康的意识，预防和缓解心理问题，优化心理品质，增强心理调控能力和社会生活的适应能力，挖掘心理潜能，渐臻自我实现。本课程于2008年被评为福建省省级精品课程。《高职学生心理健康教育》定位为高等职业院校公共基础课教材。全书针对高职学生这个特殊群体，讲授心理健康的知识，使学生通过了解自身的心理发展特点和规律，学会和掌握心理调解的方法，以解决其成长过程中遇到的各种心理问题，提升其心理素质，开发其个体潜能，并可促进学生身心健康全面地发展；促进其心理素质的优化和良好心理品质的养成。

《高职学生心理健康教育》

内容概要

《高职学生心理健康教育》在揭示当前高职学生自我意识、人格健康、人际交往、情绪情感、恋爱与性心理、挫折心理、学习心理、网络心理等方面遇到的心理冲突和问题的基础上，运用理论与实践结合的方法，分析造成这些问题的原因，并提出对策。《高职学生心理健康教育》可作为高等职业院校学生心理健康教育方面教材使用。为了方便教师教学和学生自主学习，全书采用教材、课程网站和资源建设“一体化”设计，也可以作为从事心理健康教育研究人员参考图书使用。

《高职学生心理健康教育》

书籍目录

第一章 高职学生心理健康的新观念第一节 高职学生与心理健康一、高职学生的教育目标二、健康的新观念三、心理健康的判断标准四、心理健康的水平第二节 高职学生的心理健康一、高职学生的心理健康的主要内容二、高职学生常见的心理健康问题第三节 亚健康及其预防一、正确理解高职学生心理健康的标准二、亚健康三、预防与消除亚健康状态第二章 高职学生的自我意识与培养第一节 自我意识一、自我意识的含义二、自我意识的发生与发展三、自我意识与心理健康第二节 高职学生自我意识发展的特点及偏差一、高职学生自我意识发展的特点二、高职学生自我意识的偏差第三节 健全自我意识的培养一、全面正确地认识自我二、自主愉悦地接纳自我三、积极科学地完善自我第三章 高职学生的人格与心理健康第一节 高职学生的人格一、人格内涵与特征二、人格的个性心理特征第二节 高职学生常见人格问题及矫正一、高职学生人格的现状二、高职学生人格中常见的不良品质及调控三、高职学生常见人格障碍及矫治第三节 高职学生健全人格的塑造一、健全人格的主要特征二、高职学生健全人格的标准三、高职学生健全人格的塑造第四章 高职学生的人际交往第一节 高职学生的人际交往一、人际交往的含义二、高职学生人际交往的重要性三、高职学生人际交往的特点四、高职学生人际交往的发展模式第二节 高职学生人际交往中的心理障碍一、高职学生人际交往中常见的问题二、高职学生人际交往的主要障碍及心理原因第三节 高职学生良好人际关系的培养一、正确认识人际关系二、运用好人际交往的原则三、培养良好的人际交往品质四、增强人际魅力五、学习人际交往技巧第五章 高职学生的情绪与心理健康第一节 情绪一、情绪的定义二、情绪的状态三、情绪的生理和心理意义第二节 高职学生的情绪一、高职学生的情绪特点二、高职学生情绪健康的标准及特点三、情绪对高职学生的影响第三节 高职学生常见的情绪问题与调控策略一、高职学生常见的情绪问题二、情绪问题产生的原因三、高职学生情绪调控的策略第六章 高职学生的恋爱心理第一节 爱情是什么一、心理学上对爱情的定义二、爱情有三个重要的要素三、真正的爱情应具备的特征四、爱情的类型第二节 恋爱动机和恋爱条件一、恋爱动机二、高职学生谈恋爱应具备的条件第三节 学会恋爱一、相互的信任二、相互的尊重三、相互的谅解四、承担爱的责任五、培养爱的能力第四节 恋爱的心理困扰与调适一、单相思怎么办二、失恋怎么办第五节 婚前性行为一、婚前性行为的危害二、如何避免婚前性行为的发生第七章 高职学生的挫折心理与应对第一节 挫折心理一、什么是挫折心理二、挫折的意义第二节 高职学生心理挫折的类型及产生原因一、高职学生挫折心理的行为类型二、高职学生的挫折心理反应的特点三、高职学生挫折心理产生的原因第三节 高职学生挫折心理的应对策略与方式一、挫折心理防御机制的作用二、挫折心理防御机制的两面性三、高职学生挫折心理的防御机制第四节 提高心理挫折的承受力一、心理挫折承受力的含义二、高职学生心理挫折承受力的培养方法第八章 高职学生的学习心理第一节 认识学习一、学习的含义二、高职学生学习的特点三、高职学生学习心理的特殊性第二节 高职学生常见的学习心理问题及调控一、高职学生学习心理障碍的主要表现二、高职学生学习心理问题的成因分析三、调控高职学生学习心理问题的策略第三节 学习策略第九章 高职学生的网络心理健康第一节 高职学生网络心理的特点一、网络对高职学生行为的影响二、网络对高职学生心理的影响三、正确看待网络的影响，提高网络学习能力第二节 防治高职学生网络成瘾一、高职学生网络成瘾的特征与类型二、网络成瘾形成的原因三、网络成瘾的防治第三节 高职学生网络心理的障碍及防治一、高职学生主要网络心理障碍二、高职学生网络心理障碍的成因三、高职学生网络心理障碍的调控主要参考文献

章节摘录

第一章 高职学生心理健康的新观念 第一节 高职学生与心理健康 一、高职学生的教育目标

(二) 情绪健康 情绪健康的标志是心情愉快和情绪稳定。情绪健康包括的内容有：

(1) 愉快的、正面的、积极的情绪多于不快的、负面的、消极的情绪，乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望。

(2) 情绪较稳定，不会时嗔时喜，阴晴不定。

(3) 善于控制与调节自己的情绪，对于消极的情绪，既能适度克制又能合理宣泄，释放自己的心理压力，回复轻松愉快的心态。

(4) 情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

(5) 情绪的反应与环境相适应，反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

(三) 意志健全 意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的高职学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，扫除前进道路上的障碍；能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

(四) 人格完整 人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。否则，心中所想的是一套，嘴上说的是另一套，行为表现的又是一套，就会陷入人格分裂的泥沼，容易导致精神分裂。

人格完整包括：人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不会产生自我同一性的混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(五) 自我评价正确 高职学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，应能做到有自知之明，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑，面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

《高职学生心理健康教育》

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:www.tushu111.com