

<<职校生心理调适>>

图书基本信息

书名：<<职校生心理调适>>

13位ISBN编号：9787111400769

10位ISBN编号：7111400763

出版时间：2012-12

出版时间：机械工业出版社

作者：朱颖

页数：299

字数：489000

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>

## <<职校生心理调适>>

### 内容概要

《职校生心理调适》以职校生常见的心理问题为经，以心理问题的调适为纬，结合职校学生心理成长的特点和需求编写而成。

其主要内容包括心理健康概述、自我意识调适、人际交往心理调适、网络心理调适、学习心理调适、情绪调适、挫折心理与应对、择业心理调适、青春期心理调适、提升人格魅力、校园文化与心理健康以及职校学生心理咨询等。

本书旨在帮助学生学会心理调适的技巧和方法，树立健康的心理意识，提高学生的心理素质，促进身心和谐。

《职校生心理调适》内容丰富、针对性强，适合职业院校学生使用，也可以作为广大青年读者提高自身素质的咨询读物，还可作为各类职业教育的培训用书。

## <<职校生心理调适>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第1章 健康是一株三色花——心理健康概述

##### 1.1 心理健康的内涵

###### 1.1.1 职校生心理健康的含义

###### 1.1.2 职校生心理健康的标准

##### 1.2 职校生心理健康教育

###### 1.2.1 影响职校生心理健康的因素

###### 1.2.2 职校生心理健康教育的目标

##### 1.3 职校生心理健康维护

###### 1.3.1 维护心理健康的基本原则

###### 1.3.2 增进心理健康的基本途径

##### 1.4 自我测查

##### 1.5 自我调节

#### 第2章 知人者智,自知者明——自我意识调适

##### 2.1 认识自我

###### 2.1.1 职校生自我意识的发展

###### 2.1.2 认识自我的途径

###### 2.1.3 影响个体自我意识的因素

##### 2.2 悦纳自我

###### 2.2.1 正确理解悦纳自我

###### 2.2.2 做最好的自己

##### 2.3 实现自我

###### 2.3.1 走向成功,实现自我

###### 2.3.2 实现自我的策略

##### 2.4 自我测查

##### 2.5 自我调节

#### 第3章 学会交往,沟通无限——人际交往心理调适

##### 3.1 职校生人际交往概述

###### 3.1.1 人际交往理论

###### 3.1.2 职校生人际交往的特点

###### 3.1.3 影响职校生人际交往的因素

##### 3.2 建立良好的人际关系

###### 3.2.1 职校生人际交往的心理问题及调适

###### 3.2.2 职校生人际交往的艺术

##### 3.3 良好的人际沟通

###### 3.3.1 沟通的基本概念

###### 3.3.2 沟通的技巧

###### 3.3.3 人际沟通的训练

##### 3.4 自我测查

##### 3.5 自我调节

#### 第4章 虚拟网络,真实生活——网络心理调适

##### 4.1 网络心理概述

###### 4.1.1 互联网的概念

###### 4.1.2 正确的网络认知

##### 4.2 职校生的网络心理问题及调适

## <<职校生心理调适>>

- 4.2.1 抵御网络世界的心理诱惑
- 4.2.2 职校生常见的网络心理问题及调适
- 4.3 自我测查
- 4.4 自我调节
- 第5章 学有所得，学无止境——学习心理调适
- 5.1 学习心理概述
- 5.1.1 学习的心理因素
- 5.1.2 学习的生理基础
- 5.1.3 职校阶段学习的特点
- 5.2 职校生的学习心理问题及调适
- 5.2.1 职校生常见的学习困扰及调适
- 5.2.2 积极学习心态的培养
- 5.3 创造能力与学习
- 5.3.1 创造性思维能力及其培养
- 5.3.2 操作能力及其培养
- 5.3.3 学习的新理念
- 5.4 自我测查
- 5.5 自我调节
- 第6章 淡泊明志，宁静致远——情绪调适
- 6.1 情绪概述
- 6.1.1 情绪、情感分析
- 6.1.2 职校生情绪、情感的特点
- 6.2 职校生的情绪问题及调适
- 6.2.1 职校生常见的情绪问题及调适
- 6.2.2 保持健康情绪
- 6.3 职校生情绪管理
- 6.4 自我测查
- 6.5 自我调节
- 第7章 直面挫折，逆风飞扬——挫折心理与应对
- 7.1 应对挫折
- 7.1.1 挫折概述
- 7.1.2 应对挫折的策略与方式
- 7.1.3 提高挫折承受力的途径
- 7.2 意志力的培养
- 7.2.1 意志概述
- 7.2.2 职校生不良的意志品质及其克服方法
- 7.2.3 职校生意志力的训练与培养
- 7.3 与成功有约
- 7.4 自我测查
- 7.5 自我调节
- 第8章 厚积薄发，曲径通幽——择业心理调适
- 8.1 择业心理概述
- 8.1.1 职校生的择业心理
- 8.1.2 职校生的择业心理分析
- 8.2 职校生的择业心理问题及调适
- 8.2.1 常见的择业心理问题
- 8.2.2 职校生择业心理调适

## <<职校生心理调适>>

### 8.3 职校生良好择业心理的培养

#### 8.3.1 职校生职业生涯规划

#### 8.3.2 职校生择业心理的训练

#### 8.3.3 创业心理品质的培养

### 8.4 自我测查

### 8.5 自我调节

## 第9章 青春的旋律——青春期心理调适

### 9.1 青春的秘密

#### 9.1.1 青春期的心理发展

#### 9.1.2 青春期综合征

### 9.2 青春期性心理调适

#### 9.2.1 青春期性心理概述

#### 9.2.2 职校生性心理调适

#### 9.2.3 职校生恋爱心理调适

### 9.3 自我测查

### 9.4 自我调节

## 第10章 健康人生的基石——提升人格魅力

### 10.1 人格概述

#### 10.1.1 人格的内涵

#### 10.1.2 影响人格形成的因素

### 10.2 人格是心理健康的基石

#### 10.2.1 职校生的健全人格

#### 10.2.2 职校生的人格塑造

### 10.3 自我测查

### 10.4 自我调节

## 第11章 草木有情，芬芳无限——校园文化与心理健康

### 11.1 校园文化心理概述

#### 11.1.1 校园文化的概念

#### 11.1.2 职校校园文化的心理功能

#### 11.1.3 校园文化对职校生心理的影响

### 11.2 校园文化活动的心理调适

#### 11.2.1 职校生参加校园文化活动的心理动因

#### 11.2.2 职校生参加校园文化活动的心理调适

### 11.3 自我测查

### 11.4 自我调节

## 第12章 心灵的成长——职校学生心理咨询

### 12.1 心理咨询概述

#### 12.1.1 心理咨询的含义和作用

#### 12.1.2 心理咨询的类型

#### 12.1.3 心理咨询的原则与过程

### 12.2 职校生心理咨询与心理健康

#### 12.2.1 职业学校心理咨询的功能

#### 12.2.2 正确认识职校生心理咨询

### 12.3 自我测查

### 12.4 自我调节

## 附录职业学校学生心理咨询案例选编

### 咨询案例一：寻回内在的自我价值感——对抑郁自杀

## <<职校生心理调适>>

倾向学生的心理干预

- 一、基本情况
- 二、问题分析
- 三、辅导策略与过程
- 四、结果与思考

咨询案例二：克服自卑，重拾自信——对社交焦虑心理的辅导

- 一、基本情况
- 二、问题分析
- 三、辅导策略与过程
- 四、结果与思考

咨询案例三：卸下负载，轻松学习——对高职考试诱发的学习焦虑的辅导

- 一、基本情况
- 二、问题分析
- 三、辅导策略与过程
- 四、结果与思考

咨询案例四：从职校生向职业人的成功转变——对职校生就业受挫的心理指导

- 一、基本情况
- 二、问题分析
- 三、辅导策略与过程
- 四、结果与思考

咨询案例五：挑战自我，成功创业——创业心理品质辅导

- 一、基本情况
- 二、问题分析
- 三、辅导策略与过程
- 四、结果与思考

参考文献

<<职校生心理调适>>

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>