

<<心理健康教育导读>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育导读>>

13位ISBN编号：9787303099368

10位ISBN编号：7303099360

出版时间：2011-10

出版时间：北京师范大学出版社

作者：张秀芳，周桂霞 编著

页数：159

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>

## <<心理健康教育导读>>

### 内容概要

本书的初稿是我们心理课的教案。在近十年的教学过程中，我们积累了一些课堂的经验和体会，萌发了正式出版的想法。北京师范大学出版社给我们提供了一个很好的机会，让我们梦想成真。

大学阶段是人生成长发展中一个非常重要的阶段，我们常常会把这个阶段比喻为具有弹性的阶段，决定着大学生今后人生价值的实现。在这个阶段学习知识、增长才干、提高综合能力固然重要。但心理层面出现的问题造成了一些负面的影响，从某个方面阻碍了大学生的成长与发展，所以大学生心理健康教育问题越来越受到关注。尤其是高职学生，在他们进入高职院校后，他们中的很多人觉得自己不是高考的成功者，带着消极的心态应对三年的学习生活，觉得很多方面难以适应。为此我们在本书的编写中有针对性地讲授一些与高职学生心理问题密切相关的问题，帮助学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。

本书共计十章的内容，围绕心理学的基本知识这一主线展开，结合学生相关的一些心理问题，诸如情绪、情感、人格、人际关系、挫折冲突、学习心理、恋爱与性心理、职业生涯规划、心理障碍等有针对性地进行。

## <<心理健康教育导读>>

### 书籍目录

#### 第一章 心理学的基本知识

##### 第一节 心理学是研究心理现象的科学

- 一、个体心理
- 二、个体心理现象与行为
- 三、个体意识与无意识
- 四、个体心理与社会心理

##### 第二节 心理学的主要研究领域

- 一、心理学的诞生
- 二、心理学的主要研究领域

##### 第三节 心理学的功能

- 一、心理学对个体的意义
- 二、心理学对社会的意义

##### 第四节 人的信息加工

- 一、感觉和知觉
- 二、意识和注意
- 三、记忆
- 四、思维与语言

#### 第二章 情绪与心理健康

##### 第一节 情绪和情感的概述

- 一、情绪情感的性质与功能
- 二、情绪和情感的分类

##### 第二节 大学生情绪特点

- 一、丰富性和复杂性
- 二、波动性和两极性
- 三、冲动性和爆发性
- 四、阶段性和层次性
- 五、外显性和内隐性

##### 第三节 情绪与心理健康

- 一、情绪在人的心理活动中的作用与地位
- 二、情绪异常与健康
- 三、情绪的自我调节与控制

#### 第三章 人格与心理健康

##### 第一节 人格的概念

- 一、什么是人格
- 二、人格的特征
- 三、人格的结构

##### 第二节 人格理论

- 一、特质理论
- 二、类型理论

##### 第三节 人格形成

- 一、人格的生物遗传因素
- 二、人格的环境基础
- 三、个体与环境的交互作用

##### 第四节 培养健全的人格

- 一、人格修补

## <<心理健康教育导读>>

二、高职学生人格修补的主要内容

三、培养健全的人格

第四章 人际关系与心理健康

第一节 人际交往需要和人际吸引

一、人际交往的概念

二、交往需要与独处需要

三、人际吸引的条件

第二节 人际沟通

一、沟通在生活中的重要作用

二、沟通的途径

三、人际空间与人际距离

第三节 人际关系及其改善

一、人际关系的建立与发展

二、人际关系的原则

三、人际关系破裂与防止

四、人际交往技巧

第五章 挫折与心理健康

第一节 心理冲突

一、什么是心理冲突

二、心理冲突的类型

第二节 挫折

一、什么是挫折

二、挫折的产生

三、挫折阈

四、心理防御机制

.....

第六章 学习心理与策略

第七章 恋爱心理及性心理

第八章 职业生涯规划

第九章 心理健康与压力

第十章 常见心理障碍与防治

附录1 心理投射

附录2 心理测量

参考书目

## 章节摘录

(二) 学校原因 1.学校的办学思想、教育理念、教育方式、管理体制以及校园环境都将对大学生学习心理产生直接或间接影响。

有的学校对高职培养目标认识不清。

我国市场经济起步相对较晚,近十几年对中、高等技术人才尤其是技术工人的需求迅猛增长。

我国传统的高等教育主要分为本科、专科、电大、夜大等,那时的专科院校办学模式也和本科类似,以理论教育与研究为主,实践相对较少。

随着社会对人才需求的变化,我国高校进行了改革,把原有的一批专科院校转为高职院校,同时将一批办学较好的中专学校升格为高职院校。

并确定了高职院校特有的人才培养目标:培养适合生产、建设、管理、服务第一线需要的高等技术应用性人才。

但是社会、学校和学生暂时还不能转变对高职培养目标的认识。

误以为考上高职就和过去一样考上了大学,误认为上大学就是学理论,搞研究,学技术应是职业中学、技校等学校学生的事。

不难看出,对高职培养目标认识不清是造成高职学生技能学习心理障碍的社会根源之一。

2.学校考试方式企业用人观念影响学生的学习心理。

旧的考试制度和用人制度没有能营造“三百六十行,行行出状元”的人才成长环境。

我国的考试重理论轻实践,重分数轻能力;用人单位一味追求高学历,高职学生能胜任的岗位非去招一个本科生,甚至研究生不可。

这样,学生一旦上了高职,很多人就自认为与成才无缘。

这种就业困难就会给学生带来“学技能有什么用?”

”的疑问,从而影响专业技能的学习。

3.学校的课程设计不合理。

高职学校在中国也就是十几年的历史,适合高职课程设计的体系尚在探索过程中。

高职学校一般沿用本科的课程设计体系,课程设置重理论,轻实践。

学生在校主要以课堂学理论为主,很少在实验室、生产基地、实训车间等上实践课。

教材内容陈旧且缺少针对性。

教材在内容上虽然也安排了一些实验、实践内容,但因为学校实验实习条件不够,也只能在课堂上空洞讲讲,考试的实践动手不在车间而用笔在课堂上纸上谈兵。

久而久之,学生都习惯了去学那些理论性的知识,对动手、实验等方面则缺少了兴趣,甚至觉得麻烦,怕动手,怕去探索,这些心理就会影响到学生对技能的学习。

(三) 家庭原因 不尊重孩子的个性,把自己的意志强加于孩子。

特别是在专业的选择上不尊重孩子的意愿,使一些学生从一开始对自己的专业就不感兴趣,导致在课堂学习和技能训练过程中烦躁压抑、兴趣索然、注意力涣散。

另外上高职前后,家长的期望值落差过大,给孩子造成失落感,加重心理负担。

……

<<心理健康教育导读>>

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>