第一图书网, tushu007.com

<<高职院校心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<高职院校心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787535943132

10位ISBN编号：7535943136

出版时间：2009-1

出版时间：广东科技出版社

作者：廖克玲，杨桂芬　主编

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

内容概要

本书最大的特点是以提高高职大学生心理健康水平和培养职业岗位综合能力的心理素质为主，以实用性、启发性、典型性为原则，充分体现“因材施教”的教学规律，有针对性地指导学生从生理、心理和社会环境等方面认识自我，把握自我，完善自我，健康发展。

书籍目录

第一章　高职大学生的自我意识 第一节　自我和自我意识的概念 第二节　自我意识的特点 第三节　健康自我意识的塑造第二章　高职大学生的人格发展　第一节　人格概述　第二节　人格的形成及人格特征　第三节　塑造健全人格第三章　　高职大学生的学习心理　第一节　学习心理概述　第二节　学习动机　第三节　学习方法　第四节　学习及考试心理问题第四章　　高职大学生的人际关系 第一节　人际关系概述 第二节　人际交往能力的培养第五章　　高职大学生的恋爱心理 第一节　爱情心理概述及特点 第二节　爱情观的培养及恋爱中的心理问题 第三节　性心理与性健康第六章　高职大学生心理健康与心理咨询 第一节　心理健康概述 第二节　心理健康的标准与维护 第三节　常见的心理困扰和心理障碍 第四节　心理咨询第七章　　高职大学生情绪与调节 第一节　情绪特点及情绪障碍概述 第二节　情绪控制与压力调适第八章　　高职大学生常见心理问题及其调适 第一节　适应问题 第二节　挫折与应对 第三节　常见的网络偏差行为 第四节　人格障碍 第五节　自杀的预防与危机干预第九章　　高职大学生的就业心理　第一节　就业的形势概述　第二节　职业准备与选择　第三节　求职心理

章节摘录

第一章　高职大学生的自我意识在古希腊德尔斐神庙前的柱子上，刻着这样一句话：“ 认识你自己。”人类对自我的认识、评价和反思是人类逐渐演化、进步的结果，而个体对自我的认识是个体生理、心理和社会性逐渐成熟的结果。
正是自我意识使我们认识到“ 我 ”的存在，认识到“ 我 ”的独特性，使我们感觉到“ 自信 ”、“ 自尊 ”、“ 自卑 ”、“ 自负 ”等心理状态的存在。
本章将对高职大学生的自我意识的基本概念、大学阶段自我意识的发展及自我意识的塑造进行阐述，引导高职大学生提升对自我和自我意识的认识。
第一节自我和自我意识的概念一、自我（一）自我的定义 在心理学领域中，有两个英文词都被翻译为“ 自我 ”。
一是self，是人们反观自我时使用的概念，区别于“ 非我 ”；另一个是e90，在精神分析派弗洛伊德的人格理论体系中，自我指的是人的个性中从本我分化出来，指导个人适应现实社会生活，使个人行为超越简单快乐原则而遵循现实原则的个性部分。
……

第一图书网, tushu007.com

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