第一图书网, tushu007.com

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787811172850

10位ISBN编号：7811172852

出版时间：2007-8

出版时间：中国农业大学出版社

作者：礼国华

页数：161

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

前言

你也许见过0.5千克左右的红薯，可你见过15千克的大红薯吗？
有一位退休的陈老先生在楼顶养花、种菜中无意保留的一棵红薯，在其精心照料下长到15千克。
它是什么特殊的品种吗？
——不是。
他用什么特殊的方法吗？
——没有。
原因很简单，就是红薯原本就能长这么大。
人也是这样，谁能成才？
谁都能！
我国高等职业教育与普通高等教育平分秋色，这是时代快速发展的需要。
高等职业院校的大学生有他们自身的独特性，如果能善于发挥他们的长处，在各行各业中必将造就更多的优秀人才。
因此，我们的教材内容旨在通过理论课程和心理训练课程的综合运用，构建教材内容和课程内容，培养健康的、自知的、快乐的职业人。
本教材的几个突出特点：（一）针对性高等职业院校的大学生不同于普通高等院校的大学生，他们的参与意识浓厚，表现欲望强烈，操作能力强，然而他们也不同程度地存在着学习基础薄弱、自我认识能力、自我约束能力和自我规划能力差等问题，影响他们成为近距离性的高级技术应用型人才。
所以，教材中选用高等职业院校大学生成功的实例，从积极心理学的角度出发，鼓励他们扬长避短，成功成才。
（二）实用性高等职业教育的一个突出特点就是近距离性。
近距离性是指正规、严格的学校职业教育与社会的实践性的紧密联系，距离更短。
它的人才输出是人才生产的终端输出，毕业生直接进入实践领域。
这种近距离性不仅包括学生的技能适应力一要强，还包括学生的心理适应性也要快。
因此，本教材作为高等职业教育各专业大学生必选的一门基础课程，编写的主要目的是提高大学生的心理素质和岗位适应力。
（三）可操作性本教材根据高等职业院校大学生的特点，选取一些心理训练的内容，提高他们的心理能力。
如情绪表达训练、情绪调节训练、沟通训练、自信心训练、快乐训练、认识自我训练、悦纳自我训练、激发潜能训练等，用具有可操作性的方法培养大学生的心理能力。

内容概要

《心理健康教育》是教育部“十一五”国家级高职高专规划教材，适用于各类专业的高等职业院校的大学生使用，也是供所有关心青年成长的教师、家长和社会工作者参考的读物。

本书按照立足健康、关注成长、促进发展的顺序选择内容，包括关注心理健康、享受心理咨询、管理情绪、迎接挫折的光临、唤醒自我、魅力人格、沟通训练营、预防网络心理病毒、解密性心理、规划生涯、快乐工作、品味幸福12个讲座，以实用性、可操作性和趣味性作为主线贯穿全书，通过理论讲授和心理训练培养学生的自我保健意识和认识自我的能力、调节自我的能力、规划自我的能力和发展自我的能力，为提高岗位适应性服务。

<<心理健康教育>>

书籍目录

第一讲 关注心理健康 一、健康新理念 二、心理健康的标准与作用 二、心理健康的杀手 三、关注心理健康第二讲 享受心理咨询 一、享受心理咨询 二、认识心理咨询 三、走进心理咨询 四、危机干预第三讲 管理情绪 一、揭开情绪的面纱 二、情绪管理 三、情绪管理训练第四讲 迎接挫折光临 一、挫折概述 二、大学生对挫折的反应 三、大学生的挫折心理调适第五讲 唤醒自我 一、了解自我 二、审视自我 三、悦纳自我 四、完善自我第六讲 魅力人格 一、人格概述 二、健康人格及其意义 三、塑造人格魅力第七讲 沟通训练 一、沟通概述 二、沟通技巧 三、职场沟通第八讲 解密性心理 一、解密性心理 二、大学生的性心理困惑与调适 三、恋爱与爱情心理第九讲 预防网络心理问题 一、互联网概述 二、互联网与大学生 三、大学生的网络心理需求 四、大学生的网络性心理障碍及调适第十讲 规划生涯 一、生涯规划的意义 二、生涯规划的方法 三、大学生生涯规划中存在的心理问题 四、大学生生涯规划中不良心理的调适第十一讲 快乐工作 一、快乐工作的意义 二、快乐工作的方法 三、快乐工作必备心理 四、自信心训练第十二讲 品味幸福 一、幸福是一种心态 二、提醒幸福 三、品味幸福参考文献

章节摘录

第三讲 管理情绪一、揭开情绪的面纱（一）情绪与决定情绪的因素每当我们看到湖光塔影、鸟飞鱼游不但有声有色，而且使人赏心悦目、心旷神怡，因为这景色有益于人的身心健康。
然而在闹市，车水马龙、拥塞截堵和严重的大气污染，使人厌烦和忧心难耐。
清澈的水和一氧化碳本身并不具有愉悦或恐惧的属性，它们作用于人，使人产生愉快或悲伤、满意或痛苦等情绪，是它们与人之间的特定关系所决定的：情绪是个体对客观事物的内心感受和态度体验。
情绪也称为情感。
情绪的产生与发生的客观事物总是相关的，但是，决定情绪积极与消极的根本原因却不是客观事物。
比如，2个学生同时受到老师的批评，其中一个学生认为老师批评是对的，他就能够愉快接受；而另一个学生认为老师的批评是有偏见的，就不能接受而产生抵触的情绪。
再比如，一个人的一件心爱的东西被人踩坏了，他很生气。
可后来发现踩坏东西的人是一个盲人，他的火气就消了。
这说明，人对事物的认识是情绪产生和变化的决定因素。
主体对发生事物的认识能够满足主体需要，便引起肯定的情绪，如喜爱、愉快等；相反地，凡是不能满足主体需要或可能妨碍这种需要得到满足的认识，便引起否定的情绪，如憎恨、苦闷、不满意等。
这就使情绪的自我管理成为可能。
（二）情绪的种类各种情绪形态万千，我国古代名著《礼记》中曾提出了“ 七情 ”的分类，即将情绪分为喜、怒、哀、惧、爱、恶和憎等，所谓“ 七情六欲 ”正来源于此。
1.基本情绪和社会情绪从情绪的复杂程度把情绪划分为基本情绪和社会情绪。
基本情绪包括快乐、愤怒、悲伤和恐惧，也叫原始情绪。
社会情绪是由基本情绪的不同组合派生出来的。
如由愤怒、厌恶和轻蔑组合起来的情绪叫敌意；由恐惧、内疚、痛苦和愤怒组合起来的社会情绪叫焦虑。

编辑推荐

《心理健康教育》：高职高专教育“十一五”规划教材

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