

<<高职大学生心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787811231274

10位ISBN编号：7811231271

出版时间：1970-1

出版时间：北京交通大学出版社

作者：郝春生 编

页数：237

字数：347000

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>

<<高职大学生心理健康指导>>

前言

健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

目前，大学生不仅追求身体健康，对心理健康也格外关注。

一个心理健康的人，开朗乐观，朝气蓬勃，积极向上，学习和工作效率高，生活充满阳光；而一个心理不健康的人，抑郁悲观，多愁善感，消极退缩，学习和工作效率低，生活充满阴霾。

正确的自我意识、积极的学习心理、良好的情绪、健全的人格、健康的恋爱观等对大学生的健康成长发挥着极其重要的作用。

随着我国社会主义市场经济的不断发展，社会生产、生活方式发生了巨大的变化，社会竞争日益激烈，人们的价值观、道德观和人生观发生了根本性转变。

在这变革时期，高职学生由于受到一些不良社会思潮的影响，加之思想尚未成熟，因此产生了种种困惑和迷惘。

据调查，目前我国多数大学生具有健康的心理，情绪稳定，乐观自信，充满朝气，人际关系良好，善于自我调节，适应良好。

但是，也有相当一部分学生的心理健康状况不容乐观。

调查显示，有23%的大学生存在不同程度的心理障碍或心理异常表现，其中一些学生因悲观、焦虑、抑郁、孤独、恐惧等负面情绪的影响导致心理极度失调，甚至发生出走、自杀、凶杀等恶性事件。

这些心理困惑与心理问题严重影响着大学生的成长与发展。

<<高职大学生心理健康指导>>

内容概要

本书是根据教育部颁发的《关于加强普通高等学校学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的文件精神,结合高职学生心理状况及心理特点编写的。本书主要阐述了高职学生的心理特点、自我意识、情绪与自我调控、人际交往、学习心理、提高抗挫折能力、塑造健全人格、恋爱心理、性心理、网络心理、就业心理等问题,并针对高职学生存在的心理问题提出了调适方法。

本书设有“生活链接

”、“心灵悟语”、“知识窗”、“心理故事”、“温馨提示”等栏目,形式新颖,突出针对性、适用性、可读性。

本书可作为高职高专院校大学生心理健康教育教材,也可供广大读者学习参考。

<<高职大学生心理健康指导>>

书籍目录

第一章 心理健康概述

一、健康与心理健康

(一)健康

(二)心理健康

(三)健康与心理健康的关系

二、高职学生的心理健康

(一)高职学生的特点

(二)高职学生心理健康的标准

(三)高职学生心理健康教育的意义

三、高职学生常见的心理问题

(一)自卑或自负

(二)自我封闭

(三)心理压抑

(四)孤独无助

(五)心理负担过重

(六)性心理和恋爱心理方面的矛盾冲突

(七)缺乏抗挫折能力

四、培养高职学生健康心理的方法

思考与练习

第二章 正确地认识自我

一、自我意识概述

(一)自我意识的含义

(二)自我意识的发展

(三)正确的自我意识对高职学生的影响

二、高职学生自我意识的特征

三、高职学生常见的自我意识偏差

(一)自傲

(二)自卑

(三)以自我为中心

(四)从众心理

(五)逆反心理

四、培养高职学生健全的自我意识

(一)高职学生自我意识健全的标准

(二)如何培养高职学生正确的自我意识

思考与练习

第三章 高职学生的情绪与自我调控

一、情绪概述

(一)情绪、情感、情商

(二)情绪的典型状态

(三)情绪健康的标准

二、高职学生的情绪

(一)高职学生的情绪特征

(二)情绪对高职学生的影响

三、高职学生常见的情绪问题及调适

(一)焦虑

<<高职大学生心理健康指导>>

(二)抑郁

(三)恐惧

(四)嫉妒

(五)愤怒

思考与练习

第四章 高职学生的人际交往

一、高职学生人际交往概述

(一)人际交往与人际关系

(二)人际交往的意义

(三)影响高职学生人际交往的因素

(四)高职学生人际交往的类型和特点

二、高职学生常见的人际交往障碍及调适

(一)认知障碍

(二)心理障碍

三、培养高职学生的人际交往能力

(一)人际交往的原则

(二)高职学生的人际交往方法

思考与练习

第五章 学习与高职学生的心理健康

一、高职学生的学习活动

(一)学习的含义

(二)高职学生的学习特点

(三)高职学生学习的基本形式

(四)学习与心理健康的关系

二、高职学生常见的学习心理问题及调适

(一)学习能力引起的心理困扰及调适

(二)学习动机引起的心理困扰及调适

(三)考试焦虑及调适

三、培养高职学生的学习能力

(一)树立现代学习理念

(二)培养学习兴趣

(三)培养创造性思维能力

(四)确立正确的学习战略

(五)掌握科学的学习方法

思考与练习

第六章 培养高职学生的抗挫折能力

一、挫折概述

(一)挫折的含义

(二)高职学生产生挫折感的原因

(三)挫折对高职学生的影响

二、高职学生常见的挫折及调适

(一)学业挫折

(二)人际关系挫折

(三)恋爱挫折

(四)就业挫折

(五)家庭挫折

三、高职学生对挫折的反应

<<高职大学生心理健康指导>>

(一)高职学生对挫折的积极反应

(二)高职学生对挫折的消极反应

四、培养高职学生的抗挫折能力

(一)抗挫折能力的含义

(二)影响高职学生抗挫折能力的因素

(三)培养高职学生抗挫折能力的方法

思考与练习

第七章 人格与心理健康

一、人格概述

(一)人格

(二)人格的特征

(三)健全人格的标准

(四)人格结构

二、高职学生常见的人格障碍及调适

(一)人格障碍

(二)人格障碍的基本特征

(三)人格障碍产生的原因

(四)高职学生常见的人格障碍及调适

三、培养高职学生健全的人格

(一)健全人格的意义

(二)培养健全人格的方法

思考与练习

第八章 高职学生的恋爱心理

一、高职学生恋爱心理概述

(一)爱情与恋爱

(二)高职学生恋爱的特征

(三)高职学生的恋爱动机与恋爱类型

二、高职学生恋爱心理困惑及调适

(一)单相思

(二)失恋

(三)三角恋

三、培养高职学生健康的恋爱心理

(一)健康爱情的特征

(二)树立正确的恋爱观

(三)培养爱的能力

思考与练习

第九章 高职学生性心理健康

一、性与性健康

(一)什么是性

(二)性健康

(三)性意识及其发展

二、高职学生性心理特征

(一)对性知识感兴趣

(二)对异性的爱慕和追求

(三)性冲动与性压抑

(四)性意识的强烈性和表现上的文饰性

(五)男女性心理的差异性

<<高职大学生心理健康指导>>

三、高职学生性困惑及调适

- (一)性焦虑
- (二)性冲动
- (三)性梦
- (四)性幻想
- (五)性自慰
- (六)婚前性行为
- (七)同性恋
- (八)性传播疾病

四、培养高职学生健康的性心理

- (一)树立正确的性道德观念
- (二)掌握科学的调适方法
- (三)寻求心理帮助

思考与练习

第十章 网络与高职学生的心理健康

一、互联网与高职学生

- (一)互联网的特点
- (二)高职学生对网络的需求
- (三)网络对高职学生的影响

二、高职学生的网络心理

- (一)高职学生的网络心理问题
- (二)高职学生网络心理问题的特点

三、培养高职学生健康的网络心理

- (一)正确认识网络
- (二)正确使用网络
- (三)加强自我管理和教育引导
- (四)改善网络环境
- (五)积极参加集体活动,逐步摆脱对网络的依赖
- (六)寻求心理帮助

思考与练习

第十一章 高职学生就业与心理健康

一、高职学生就业心理概述

- (一)职业概述
- (二)影响高职学生就业的因素
- (三)高职学生就业心理特征

二、高职学生常见的就业心理困扰及调适

- (一)焦虑心理及调适
- (二)自卑心理及调适
- (三)自负心理及调适
- (四)从众心理及调适
- (五)攀比心理及调适
- (六)依赖心理及调适

三、培养高职学生的就业能力

- (一)树立正确的就业观
- (二)了解学校的就业举措
- (三)客观地认识、评价自己
- (四)做好就业前的准备

<<高职大学生心理健康指导>>

(五)正确对待就业中的挫折

四、高职学生职业生涯规划

(一)职业生涯规划概述

(二)职业生涯规划的发展阶段

(三)职业生涯规划的意义

(四)职业生涯规划的方法和步骤

思考与练习

参考文献

<<高职大学生心理健康指导>>

章节摘录

第一章 心理健康概述
本章要点 健康与心理健康
高职学生的心理健康
高职学生常见的心理问题
培养高职学生健康心理的方法
生活链接
2007年，女孩杨某，追星多年，最终导致学业荒废，父亲自杀，令世人痛心。

杨某追星之初，父母也曾进行过多次劝说，可达到痴迷程度的杨某根本不听父母的劝说，导致两代人产生了很深的矛盾。

看着日益憔悴的女儿，出于对女儿的疼爱，父母不得不改变态度，开始支持女儿追星。

杨某的父亲为了支持女儿追星，不惜倾家荡产，甚至要卖肾为女儿圆追星梦。

最后苦苦追星多年的杨某终于赴港参加歌友会，在歌友会上见到了自己的偶像，并合影留念。

杨某的愿望终于实现了，然而其父在第二天凌晨却跳海自杀了，原因是歌星没有拿出更多的时间与女儿接触，辜负了女儿多年的苦追。

杨某狂热追星，不惜荒废自己的学业，不顾自己家庭的经济条件，最终导致这样一个悲惨的结局，令人惋惜。

据有关心理专家分析，杨某在自我意识及人格方面存在着严重的问题。

<<高职大学生心理健康指导>>

编辑推荐

《高职大学生心理健康指导》：21世纪高职高专规划教材·公共基础系列。

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>