

<<高职大学生心理健康与成长>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理健康与成长>>

13位ISBN编号：9787030208781

10位ISBN编号：7030208781

出版时间：2008-3

出版时间：科学

作者：冉超凤，黄天贵主

页数：356

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与成长>>

### 内容概要

本书以高职大学生的心理健康成长为主线，围绕高职大学生心理健康特点，运用心理学理论和技巧，从入学适应、人际交往、挫折与危机干预、健康生活方式、学习、健康人格、性与恋爱心理、网络心理、择业心理等角度，介绍了高职大学生在学习和生活中所遇到的各种常见的心理问题及其表现、引发原因和调适方法，给出了每章导航、心灵求索、心理认知和心灵家园四个模块。

针对高职大学生身心特点及其表征，在相关章节辅之以活动、讨论和量表测试，目的在于帮助学生增加心理健康知识，更好地认识自己、调整自己，提高心理健康水平。

需要提醒的是，心理测试结果具有相对性，仅作为一个重要参考。

本书的选材、结构设计和编写遵循了高职大学生身心发展规律和认知水平，紧密联系高职大学生的生活实际，理论适度，注重实践，使全书具有较强的情理性、针对性、实践性、互动性、可读性和可操作性，为高职大学生及其他读者维护自身心理健康提供了自我调节的操作平台。

本书既可作为高职大学生心理健康教育的教材，也可作为大学生自我修养、心理自我保健的读本。

对于学生家长及心理学和心理咨询爱好者，本书也有一定的参考价值。

# <<高职大学生心理健康与成长>>

## 书籍目录

出版说明

第二版前言

第一版前言

导论走进心理健康

0.1 心理健康与高职大学生成长

0.1.1 科学的健康观

0.1.2 心理健康

0.1.3 高职大学生心理健康

0.2 高职大学生心理特点与常见心理问题

0.2.1 高职大学生的心理特点

0.2.2 高职大学生的心理矛盾和心理问题

0.2.3 影响高职大学生的心理健康的因素

0.3 增进高职大学生心理健康水平

0.3.1 加强心理健康教育

0.3.2 高职大学生增进心理健康的途径

第1章 转换角色与适应环境

1.1 步入高等职业教育

1.1.1 打造高技能“银领”人才的高等职业教育

1.1.2 高职学习阶段是人生发展的新阶段

1.1.3 放飞理想从心理健康做起

1.2 高职新生的角色转换与心理调适

1.2.1 高职新生社会角色新变化

1.2.2 高职新生常见角色转换障碍

1.2.3 高职新生角色转换障碍产生的原因及心理调适

1.3 高职新生的环境适应与心理调适

1.3.1 高职生活新变化

1.3.2 高职新生环境适应不良的主要表现

1.3.3 高职新生环境适应不良的心理调适

第2章 应对挫折提高心理承受力

2.1 挫折及其作用

2.1.1 挫折及其原因

2.1.2 挫折的作用

2.2 挫折的情绪反应和行为反应

2.2.1 挫折后的积极行为反应

2.2.2 挫折后消极的行为反应

2.3 提高挫折承受力

2.3.1 挫折承受力的涵义

2.3.2 影响个体挫折承受能力的因素

2.3.3 提高挫折承受力

2.4 危机干预

2.4.1 危机及危机干预

2.4.2 校园暴力危机干预

2.4.3 心理危机干预

2.4.4 自杀的危机干预

第3章 保持良好的情绪

## <<高职大学生心理健康与成长>>

### 3.1 情绪情商与心理健康

#### 3.1.1 情绪、情感与情商

#### 3.1.2 情绪的基本分类

#### 3.1.3 情绪的心理健康意义

### 3.2 高职大学生常见情绪困扰与调适

#### 3.2.1 高职大学生情绪发展的特点

#### 3.2.2 高职大学生常见情绪困扰与调适

### 3.3 培养良好的情绪

#### 3.3.1 高职大学生情绪健康的标准

#### 3.3.2 培养健康的情绪

## 第4章 做自己学习的主人

### 4.1 学习与高职大学生心理健康的关系

#### 4.1.1 高职学院学习活动的独特性

#### 4.1.2 高职大学生学习的特点

#### 4.1.3 学习与心理健康的关系

### 4.2 高职大学生常见学习心理问题与调适

#### 4.2.1 学习过程中诸多心理冲突及其调适

#### 4.2.2 学习动机不当及其调适

#### 4.2.3 不良学习态度及其调适

#### 4.2.4 注意力不集中及其调适

### 4.3 维护考试期间的心理健康

#### 4.3.1 考试期间常见心理问题与调节

#### 4.3.2 考试作弊及其预防

#### 4.3.3 合理安排考试期间的学习和生活

### 4.4 培养健康的学习心理

#### 4.4.1 激发浓厚的学习兴趣

#### 4.4.2 养成良好的学习习惯

#### 4.4.3 培养综合的学习能力

#### 4.4.4 掌握科学的学习方法

## 第5章 培养成功的交往能力

### 5.1 高职大学生人际交往概述

#### 5.1.1 高职大学生人际交往的基本涵义

#### 5.1.2 高职大学生人际交往的功能

#### 5.1.3 高职大学生人际交往的特点

### 5.2 高职大学生人际交往常见心理问题与调适

#### 5.2.1 影响高职大学生人际交往的因素

#### 5.2.2 高职大学生人际交往中常见的心理问题及其调适

### 5.3 培养成功交往的能力

#### 5.3.1 培养成功交往的心理品质

#### 5.3.2 遵循交往的原则

#### 5.3.3 学会共处的艺术

#### 5.3.4 掌握与人交往的方法和技巧

## 第6章 塑造健康的人格

### 6.1 人格与心理健康的关系

#### 6.1.1 人格的涵义

#### 6.1.2 人格的心理倾向

#### 6.1.3 人格的心理特征

## <<高职大学生心理健康与成长>>

### 6.2 建立积极的自我意识

#### 6.2.1 自我意识的结构及其功能

#### 6.2.2 高职大学生自我意识的发展

#### 6.2.3 高职大学生自我意识的偏差及调适

#### 6.2.4 确立健康的自我意识

### 6.3 矫正不良人格塑造健全人格

#### 6.3.1 高职大学生人格发展中常见不良品质与纠正

#### 6.3.2 塑造健全人格

## 第7章 磨砺优良的意志品质

### 7.1 意志品质与高职大学生心理健康

#### 7.1.1 意志及其特征

#### 7.1.2 高职大学生应具备的良好意志品质

#### 7.1.3 良好意志品质的心理健康意义

### 7.2 高职大学生常见意志品质问题与纠正

#### 7.2.1 高职大学生意志品质特点与现状

#### 7.2.2 高职大学生常见意志品质问题与纠正

### 7.3 培养良好的意志品质

#### 7.3.1 建立积极的人生价值观

#### 7.3.2 优化个性

#### 7.3.3 将意志品质的培养融入日常生活中

## 第8章 维护性与恋爱的心理健康

### 8.1 高职大学生性心理的发展

#### 8.1.1 性的本质

#### 8.1.2 青少年性心理的发展

#### 8.1.3 高职大学生的性心理特征及其表现

#### 8.1.4 性心理成熟的标志

#### 8.1.5 维护性生理的心理健康

### 8.2 培养和维护健康的性心理

#### 8.2.1 性心理健康及其标准

#### 8.2.2 培养和维护健康的性心理

#### 8.2.3 正确看待婚前性行为

### 8.3 高职大学生的恋爱心理

#### 8.3.1 爱情与恋爱

#### 8.3.2 高职大学生恋爱心理和恋爱类型

#### 8.3.3 高职大学生恋爱心理的困惑与调适

### 8.4 培养和发展健康的恋爱心理

#### 8.4.1 培养健康的恋爱观

#### 8.4.2 培养爱的能力

#### 8.4.3 培养健康文明的恋爱行为

## 第9章 培养健康的网络心理

### 9.1 高职大学生的网络心理特点

#### 9.1.1 互联网的特性

#### 9.1.2 互联网与大学生

#### 9.1.3 高职大学生上网心理透视

### 9.2 高职大学生常见网络心理障碍与调适

#### 9.2.1 高职大学生常见网络心理障碍

#### 9.2.2 网络心理障碍产生的原因

## <<高职大学生心理健康与成长>>

9.2.3 网络心理障碍的诊断与调适

9.3 高职大学生健康网络心理的培养

9.3.1 培养正确的网络认知和心态

9.3.2 高职大学生良好网络心理素质的养成

9.3.3 高职大学生网络心理素质的调适

第10章 职业选择与心理健康

10.1 职业选择与个性特征

10.1.1 职业及择业含义

10.1.2 影响职业选择的个性心理因素

10.2 高职大学生择业中常见不良心理

10.2.1 高职大学生求职择业常见心理冲突

10.2.2 高职大学生职业选择的心理障碍

10.3 高职大学生择业求职心理调适

10.3.1 树立正确的择业观、进行职业生涯规划

10.3.2 求职前的心理准备

10.3.3 沉着应对面试

10.3.4 正确对待求职过程中的挫折

第11章 高职大学生常见心理障碍的防治与干预

11.1 高职大学生常见心境障碍和焦虑障碍及其防治

11.1.1 心理障碍的涵义

11.1.2 心境与心境障碍

11.1.3 抑郁和抑郁症及其防治

11.1.4 常见焦虑障碍及其防治

11.2 高职大学生常见人格障碍与性偏好障碍的矫治

11.2.1 人格障碍及其修正

11.2.2 性偏好障碍及其矫治

11.3 精神病及其防治

11.3.1 精神病的涵义

11.3.2 高职大学生常见精神病类型

11.3.3 精神病发生的原因

11.3.4 精神病的早期发现

11.3.5 以科学的态度对待精神病

11.4 珍爱生命快乐成长

11.4.1 高职大学生自杀现状

11.4.2 高职院校在学生自杀预防与干预中的任务

11.4.3 珍爱生命，快乐成长

参考文献

## <<高职大学生心理健康与成长>>

### 编辑推荐

《高职大学生心理健康与成长(第2版普通高等教育十一五国家级规划教材)》编著者黄天贵等。

本书作者均是高职院校长期从事心理健康教育的老师和学生管理工作，十分了解高职大学生，并带着真切的关怀和爱心，从高职大学生所特有的心理、生理特点和发展规律出发，从入学适应、人际交往、挫折与危机干预、健康生活方式、学习、健康人格、性与恋爱心理、网络心理、择业心理、常见心理障碍的防治与干预等角度潜心研究并撰写了此书。

对于学生家长及心理学和心理咨询爱好者，本书也有一定的参考价值。

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>