

<<高职高专学生心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<高职高专学生心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787040263374

10位ISBN编号：7040263378

出版时间：2009-7

出版时间：汪海燕、马奇柯 高等教育出版社 (2009-07出版)

作者：汪海燕，马奇柯 编

页数：211

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

本教材的第一版出版发行三年来，我国高等职业教育教学改革的形势发展得非常之快。首先是对职业教育和职教生的认识在观念上发生很大变化，比如：针对传统高教的那种“学科导向、教师主体、应试基础、知识目标、逻辑载体、理论与实践分离课程”等情况，提出职教与之相区别的“职业活动导向、学生主体、素质基础、能力目标、项目载体、一体化课程”等观点。明确提出：“高职院校的学生是一批热心工程技术，热心一技之长，拥有技能，愿意以自己的一技之长来回报社会的人。

”其二是对职教课程内容选取方面提出新观点，如“以关于经验与策略的过程性知识为主、关于概念原理与论证推导的陈述性知识为辅；以情景性原则为主、科学性原则为辅；并经由入本性原则的梳理，以转化为个体的能力”。

其三是在课程教学设计上提出三个重要原则：（1）能力目标；（2）任务训练；（3）学生主体。强调职业教育教学改革要以行动为导向，“通过行动来学习”，学生们拥有的是系统的“应用知识”，不是系统的“理论知识”。

强调在高度竞争性的未来社会中真正可靠的保证只能是人的能力，能力决定命运，能力决定机会，能力决定未来的观点。

其中八项职业核心能力中的“交流表达、自我提高、与人合作、解决问题”等与心理健康教育密切相关。

为了适应教育形势的变化，服务于高职高专学生的心理成长需要，在高等教育出版社的大力支持和鼓励下，我们作了这次修订。

修订的要求是，基础理论贯彻“实用为主、必需和够用为度”的原则，基本知识采用广而不深、点到为止的教学方法；常见困扰与原因分析要求应用“以例释理”的编写风格；心理调适技能训练要求拥有“切实的实训内容”，充分体现本教材融先进性、知识性、针对性、实用性和可操作性于一体的特点。

考虑到讲课的实际效果，每讲开篇均以“测一测、想一想”的方式将教学内容导入课堂，以“基本原理、基本问题、基本策略”为编写路径，以心理活动范例为启发思考；另外，考虑到一些学校缺少心理教师，在教学中会有一些困难，为此还以“教学包”的形式扩充知识内容，以便于教师教学。

<<高职高专学生心理健康指导>>

内容概要

《高职高专学生心理健康指导（第2版）》是普通高等教育“十一五”国家级规划教材。本书依据心理学的基本理论和方法，针对高职高专学生心理成长中的问题，如：心理健康、自我认识、学习策略、人际交往、性与爱、情绪管理、压力纾解、求职择业、珍爱生命等，联系实际进行分析和探讨，提出多种调适心理、解除困扰、改善关系的方法和策略。具有较强的针对性、实践性和可操作性，以帮助大学生掌握心理保健的方法，让心理保持健康的状态。

为增强可读性和教学效果，本书在正文外，还以名人名言作为导引、精选案例“以例释理”、安排心理活动训练便于学生演练、推荐阅读材料供学生自学。本书可作为各类高职高专院校心理健康教材，也可供广大社会人员参考。

<<高职高专学生心理健康指导>>

书籍目录

第一讲 给心灵一缕阳光——心理健康ABC一、心理健康概述二、高职高专学生常见的心理困扰与调适三、心理咨询与心理治疗第二讲 回眸成长路——成长的回顾与思考一、心理成长历程二、成长的烦恼三、探索既往旨在突破局限第三讲 “认识你自己!”——自我认识与自我接纳一、自我意识与心理健康二、高职高专学生自我意识的误区三、高职高专学生健康自我意识的培养第四讲 善学习者成长快——学习心理与调适策略一、参与新的学习革命二、常见学习心理障碍与调适策略三、全能学习策略第五讲 压力是柄双刃剑——压力的认知与纾解一、压力与心理健康二、高职高专学生常见心理压力分析三、压力纾解策略第六讲 情绪之潮能自控——情绪的认识与管理一、情绪及价值二、大学生常见情绪困扰三、管理情绪第七讲 “君子和而不同”——人际关系与交往艺术一、交往及其意义二、大学生交往障碍分析三、建立和谐人际关系的交往艺术第八讲 维护性健康——性心理健康与性困扰调适一、性与性健康二、成长中的性困惑三、维护性健康第九讲 学习爱与被爱——恋爱的困惑与心理调适一、爱的真义二、大学生恋爱的常见困扰及调适三、在爱中成长第十讲 成功人生须精心谋划——生涯规划与求职择业一、精心谋划你的人生二、职业生涯规划中的心理误区三、职业生涯规划的方法和步骤四、求职秘籍第十一讲 贵莫过于生命——珍爱生命与干预危机一、认识生命并承担生命二、心理危机及其干预策略三、自杀危机的识别与预防参考文献

章节摘录

插图：由此可见，父母期望对孩子人生发展的影响何其大。

你是否也背负了父母的理想和期望？

你是否能实现它们？

如果不能实现，或者与自己的理想发生冲突，你会怎么办呢？

儿童在幼年期对环境中人、事或物的体验，将决定他将来是积极的还是消极的，是勇敢的还是退缩的，是内向的还是外向的，是自信的还是自卑的，是对人充满信任的还是充满怀疑的，是合群的还是孤独的。

这些经验也会决定他以后的价值观、职业选择以及爱好习惯等。

童年的经验不论是积极的还是消极的，都会对我们产生影响。

比如你可能会像妈妈一样体贴人，你可能像爸爸一样充满进取心，当然你也可能像妈妈一样喜欢指手画脚，或者像爸爸一样脾气暴躁……有些影响让你受益终生，有些影响则可能妨碍你的成长。

尽管父母都愿意给孩子提供最好的教养条件，然而由于经济、知识文化以及个人经验所限，父母不一定总能合适地满足孩子的需要或给予孩子恰当的教育，所以孩子会不可避免地遇到挫折或不愉快的事。

然而，这并不是说，童年的早期经验就决定了以后的一生。

在以后的日子里，我们有无数的机会去重新认识童年经验，去理解它，去接受它，使它对我们产生正面的影响。

3. 家庭环境家庭是爱的港湾，我们每个人都能感受到不同形式的父爱和母爱。

尽管父爱和母爱同样具有保护、抚养、无止境等特点，但方式不同。

假如说母爱赋予我们的是温暖与包容，那么父爱给予我们的则是安全和勇气。

有了父亲和母亲无私的爱，孩子就会感觉到自己是安全的，是有价值的，是特别的，是不可替代的。

托尔斯泰曾经说“幸福的家庭都是一样的”，的确，很多成功人士在回顾自己的成长时，都会忆起儿时父母的关爱、引导和教诲，不能忘怀那个也许清贫却洋溢着温暖气息的家给自己的理解、尊重、支持与包容。

在和睦、开放、民主，充满爱的家庭环境中成长的孩子，会对世界充满信任，能够爱他人也能够爱自己，有安全感，能够怀着好奇心去探索世界。

但是家庭也会伤害人。

大多数人都不能接受“家庭会伤人”的说法，但事实上在没有恶意的情况下，家庭也确实会伤人。

编辑推荐

《高职高专学生心理健康指导(第2版)》：普通高等教育“十一五”国家级规划教材

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>