

<<职校生心理调适>>

图书基本信息

书名：<<职校生心理调适>>

13位ISBN编号：9787111400769

10位ISBN编号：7111400763

出版时间：2012-12

出版时间：机械工业出版社

作者：朱颖

页数：299

字数：489000

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>

<<职校生心理调适>>

内容概要

《职校生心理调适》以职校生常见的心理问题为经，以心理问题的调适为纬，结合职校学生心理成长的特点和需求编写而成。

其主要内容包括心理健康概述、自我意识调适、人际交往心理调适、网络心理调适、学习心理调适、情绪调适、挫折心理与应对、择业心理调适、青春期心理调适、提升人格魅力、校园文化与心理健康以及职校学生心理咨询等。

本书旨在帮助学生学会心理调适的技巧和方法，树立健康的心理意识，提高学生的心理素质，促进身心和谐。

《职校生心理调适》内容丰富、针对性强，适合职业院校学生使用，也可以作为广大青年读者提高自身素质的咨询读物，还可作为各类职业教育的培训用书。

<<职校生心理调适>>

书籍目录

前言

第1章 健康是一株三色花——心理健康概述

1.1 心理健康的内涵

1.1.1 职校生心理健康的含义

1.1.2 职校生心理健康的标准

1.2 职校生心理健康教育

1.2.1 影响职校生心理健康的因素

1.2.2 职校生心理健康教育的目标

1.3 职校生心理健康维护

1.3.1 维护心理健康的基本原则

1.3.2 增进心理健康的基本途径

1.4 自我测查

1.5 自我调节

第2章 知人者智,自知者明——自我意识调适

2.1 认识自我

2.1.1 职校生自我意识的发展

2.1.2 认识自我的途径

2.1.3 影响个体自我意识的因素

2.2 悦纳自我

2.2.1 正确理解悦纳自我

2.2.2 做最好的自己

2.3 实现自我

2.3.1 走向成功,实现自我

2.3.2 实现自我的策略

2.4 自我测查

2.5 自我调节

第3章 学会交往,沟通无限——人际交往心理调适

3.1 职校生人际交往概述

3.1.1 人际交往理论

3.1.2 职校生人际交往的特点

3.1.3 影响职校生人际交往的因素

3.2 建立良好的人际关系

3.2.1 职校生人际交往的心理问题及调适

3.2.2 职校生人际交往的艺术

3.3 良好的人际沟通

3.3.1 沟通的基本概念

3.3.2 沟通的技巧

3.3.3 人际沟通的训练

3.4 自我测查

3.5 自我调节

第4章 虚拟网络,真实生活——网络心理调适

4.1 网络心理概述

4.1.1 互联网的概念

4.1.2 正确的网络认知

4.2 职校生的网络心理问题及调适

<<职校生心理调适>>

- 4.2.1 抵御网络世界的心理诱惑
- 4.2.2 职校生常见的网络心理问题及调适
- 4.3 自我测查
- 4.4 自我调节
- 第5章 学有所得，学无止境——学习心理调适
- 5.1 学习心理概述
- 5.1.1 学习的心理因素
- 5.1.2 学习的生理基础
- 5.1.3 职校阶段学习的特点
- 5.2 职校生的学习心理问题及调适
- 5.2.1 职校生常见的学习困扰及调适
- 5.2.2 积极学习心态的培养
- 5.3 创造能力与学习
- 5.3.1 创造性思维能力及其培养
- 5.3.2 操作能力及其培养
- 5.3.3 学习的新理念
- 5.4 自我测查
- 5.5 自我调节
- 第6章 淡泊明志，宁静致远——情绪调适
- 6.1 情绪概述
- 6.1.1 情绪、情感分析
- 6.1.2 职校生情绪、情感的特点
- 6.2 职校生的情绪问题及调适
- 6.2.1 职校生常见的情绪问题及调适
- 6.2.2 保持健康情绪
- 6.3 职校生情绪管理
- 6.4 自我测查
- 6.5 自我调节
- 第7章 直面挫折，逆风飞扬——挫折心理与应对
- 7.1 应对挫折
- 7.1.1 挫折概述
- 7.1.2 应对挫折的策略与方式
- 7.1.3 提高挫折承受力的途径
- 7.2 意志力的培养
- 7.2.1 意志概述
- 7.2.2 职校生不良的意志品质及其克服方法
- 7.2.3 职校生意志力的训练与培养
- 7.3 与成功有约
- 7.4 自我测查
- 7.5 自我调节
- 第8章 厚积薄发，曲径通幽——择业心理调适
- 8.1 择业心理概述
- 8.1.1 职校生的择业心理
- 8.1.2 职校生的择业心理分析
- 8.2 职校生的择业心理问题及调适
- 8.2.1 常见的择业心理问题
- 8.2.2 职校生择业心理调适

<<职校生心理调适>>

8.3 职校生良好择业心理的培养

8.3.1 职校生职业生涯规划

8.3.2 职校生择业心理的训练

8.3.3 创业心理品质的培养

8.4 自我测查

8.5 自我调节

第9章 青春的旋律——青春期心理调适

9.1 青春的秘密

9.1.1 青春期的心理发展

9.1.2 青春期综合征

9.2 青春期性心理调适

9.2.1 青春期性心理概述

9.2.2 职校生性心理调适

9.2.3 职校生恋爱心理调适

9.3 自我测查

9.4 自我调节

第10章 健康人生的基石——提升人格魅力

10.1 人格概述

10.1.1 人格的内涵

10.1.2 影响人格形成的因素

10.2 人格是心理健康的基石

10.2.1 职校生的健全人格

10.2.2 职校生的人格塑造

10.3 自我测查

10.4 自我调节

第11章 草木有情，芬芳无限——校园文化与心理健康

11.1 校园文化心理概述

11.1.1 校园文化的概念

11.1.2 职校校园文化的心理功能

11.1.3 校园文化对职校生心理的影响

11.2 校园文化活动的心理调适

11.2.1 职校生参加校园文化活动的心理动因

11.2.2 职校生参加校园文化活动的心理调适

11.3 自我测查

11.4 自我调节

第12章 心灵的成长——职校学生心理咨询

12.1 心理咨询概述

12.1.1 心理咨询的含义和作用

12.1.2 心理咨询的类型

12.1.3 心理咨询的原则与过程

12.2 职校生心理咨询与心理健康

12.2.1 职业学校心理咨询的功能

12.2.2 正确认识职校生心理咨询

12.3 自我测查

12.4 自我调节

附录职业学校学生心理咨询案例选编

咨询案例一：寻回内在的自我价值感——对抑郁自杀

<<职校生心理调适>>

倾向学生的心理干预

- 一、基本情况
- 二、问题分析
- 三、辅导策略与过程
- 四、结果与思考

咨询案例二：克服自卑，重拾自信——对社交焦虑心理的辅导

- 一、基本情况
- 二、问题分析
- 三、辅导策略与过程
- 四、结果与思考

咨询案例三：卸下负载，轻松学习——对高职考试诱发的学习焦虑的辅导

- 一、基本情况
- 二、问题分析
- 三、辅导策略与过程
- 四、结果与思考

咨询案例四：从职校生向职业人的成功转变——对职校生就业受挫的心理指导

- 一、基本情况
- 二、问题分析
- 三、辅导策略与过程
- 四、结果与思考

咨询案例五：挑战自我，成功创业——创业心理品质辅导

- 一、基本情况
- 二、问题分析
- 三、辅导策略与过程
- 四、结果与思考

参考文献

<<职校生心理调适>>

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>