

<<高职高专学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高职高专学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787122149954

10位ISBN编号：7122149951

出版时间：2012-10

出版时间：化学工业出版社

作者：莫时顺，黄成忠 主编

页数：154

字数：258000

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>

## <<高职高专学生心理健康教育>>

### 内容概要

《高职高专学生心理健康教育》针对高职高专院校大学生的心理发展特点，从大学生普遍存在的心理问题入手，介绍了高职高专学生心理健康教育的相关知识。

具体内容包括大学生心理健康导论、大学生心理咨询、大学生自我意识与人格发展、大学生学习心理与调适、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生性心理及恋爱心理、大学生就业求职心理、大学生压力管理与挫折应对、珍惜生命与快乐生活。

附录部分给出了大学生UPI

测量量表、大学生时间管理自测量表和抑郁自评量表。

《高职高专学生心理健康教育》可供高职高专院校大学生心理健康教育、心理健康类课程教学使用，也可供相关研究人员参考，还可作为高职院校学生心理健康课程教师培训教材。

全书由邵建华主审，莫时顺、黄成忠负责统稿和定稿。

# <<高职高专学生心理健康教育>>

## 书籍目录

### 第一章 大学生心理健康导论

#### 第一节 心理健康概述

- 一、心理健康的含义
- 二、心理健康等级
- 三、大学生心理健康教育的主要内容
- 四、大学生心理健康教育的重要意义

#### 第二节 大学生常见心理异常及影响因素

- 一、心理异常与心理健康的区别
- 二、大学生常见心理异常的主要表现
- 三、大学生常见心理异常的影响因素

#### 思考题

### 第二章 大学生心理咨询

#### 第一节 心理咨询概述

- 一、心理咨询的含义
- 二、大学生心理咨询的主要内容
- 三、大学生常用的心理咨询方式
- 四、大学生心理咨询的主要步骤
- 五、正确认识心理咨询

#### 第二节 团体心理咨询

- 一、团体心理咨询的含义
- 二、团体心理咨询的操作过程
- 三、团体心理咨询的常用方法

#### 第三节 大学生心理咨询的任务及意义

- 一、大学生心理咨询的任务
- 二、大学生心理咨询的意义

#### 思考题

### 第三章 大学生自我意识与人格发展

#### 第一节 自我意识概述

- 一、自我意识的含义
- 二、大学生自我意识发展的特点
- 三、大学生自我意识发展的不良表现
- 四、影响大学生自我意识发展的因素
- 五、树立健康的自我意识

#### 第二节 人格概述

- 一、人格的含义
- 二、健康人格的标准
- 三、人格形成和发展的影响因素
- 四、健康人格的实现途径

#### 第三节 大学生常见人格障碍及调适

- 一、人格障碍的含义
- 二、大学生常见人格障碍及调适

#### 思考题

### 第四章 大学生学习心理与调适

#### 第一节 大学生学习能力的培养

- 一、学习与智力

## <<高职高专学生心理健康教育>>

二、学习与记忆

三、学习与思维

四、学习与潜能激发

第二节 大学生学习心理

一、学习压力

二、影响学习的非智力因素

三、大学生学习心理的主要问题

第三节 大学生常见的学习心理障碍与调适

一、大学生常见的学习困扰及其原因

二、大学生考试焦虑心理与调适

三、大学生学习技巧与能力的培养

思考题

第五章 大学生情绪管理

第一节 大学生情绪特点及其影响

一、情绪与健康

二、大学生情绪和情感的特点

三、情绪对大学生的影响

第二节 大学生常见的情绪困扰及调适

一、大学生常见的情绪困扰

二、大学生情绪困扰的原因

三、大学生情绪的调适

思考题

第六章 大学生人际交往

第一节 大学生人际交往概述

一、大学生人际交往的含义

二、大学生人际交往的特点

三、大学生人际交往的功能

第二节 大学生人际交往能力的培养

一、培养成功交往的心理品质

二、遵循交往的原则

三、学会共处的艺术

四、掌握与人交往的方法和技巧

第三节 大学生人际交往中常见心理问题及调适

一、影响大学生人际交往的因素

二、大学生人际交往中常见心理问题及调适

思考题

第七章 大学生性心理及恋爱心理

第一节 大学生性心理特征及表现

一、性的本质

二、大学生性心理的发展

三、大学生性心理特征及表现

第二节 大学生性心理问题及调适

一、常见的性困扰现象

二、性困扰现象产生的原因

三、性心理健康的标准及维护性健康的途径

第三节 大学生恋爱心理问题及调适

一、爱情与恋爱

## <<高职高专学生心理健康教育>>

- 二、大学生恋爱心理和恋爱类型
- 三、大学生恋爱常见的心理问题
- 四、大学生恋爱心理的困惑与调适

### 思考题

## 第八章 大学生就业求职心理

### 第一节 大学生生涯规划

- 一、生涯与生涯规划
  - 二、大学生生涯定向与职业生涯规划
- ### 第二节 大学生择业常见心理障碍及其调适
- 一、过度焦虑及其调适
  - 二、消极自卑及其调适
  - 三、挫折心理及其调适

### 思考题

## 第九章 大学生压力管理与挫折应对

### 第一节 压力与挫折概述

- 一、压力的含义
  - 二、压力的产生及特点
  - 三、挫折的含义
  - 四、挫折的产生及特点
- ### 第二节 压力管理和挫折应对
- 一、心理压力对大学生的影响
  - 二、挫折对大学生的影响
  - 三、压力管理
  - 四、挫折应对

### 思考题

## 第十章 珍惜生命与快乐生活

### 第一节 生命的意义

- 一、生命是什么
  - 二、生命的存在和意义
- ### 第二节 珍惜生的机会

- 一、珍惜生命
- 二、快乐生活

### 思考题

### 附录

#### 附录一 大学生UPI测量量表

#### 附录二 大学生时间管理自测量表

#### 附录三 抑郁自评量表 (SDS)

#### 附录四 教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知

### 参考文献

章节摘录

版权页：（三）自我调控能力不断成熟 1.自我意识自主、独立 大学生力图摆脱社会传统的束缚，要求按照自己的意志行动，独立自主的意向强烈。

一方面表现在执行行为的指向上，由盲目性向自主性发展。

丰富的社会视角，活跃的环境，加强了大学生对自我选择的迫切性，萌生了强烈的自我完善的求动与有为心态，使他们具有一定的根据行动过程中所反馈的信息调整原来的行动目标与方法的能力。

另一方面表现在自我确立行为的目标和规划上，从依附性向独立性发展。

主观上他们普遍有一种成人感，意识到自己是一个独立的人，客观上新的环境要求他们做出相应的调整，适应新生活，这就使他们具有强烈的参与欲与被承认欲，尽快学会独立生活。

2.自我意识自律化 随着大学生自我评价思维日益成熟，他们开始从他律阶段逐渐向自律阶段转化，道德义务感开始起作用，开始对正确的行为感到“问心无愧”，对不正确的行为感到不安而克制，但这种自律性常受到环境和心理的各种人为因素的影响，可塑性很大。

大学生的自我认识、自我体验、自我调控的发展，构成了大学生具有时代特征自我意识状态。

三者之间相互依存、相互影响。

自我认识是自我体验与自我调控的前提与基础，自我体验又可成为自我认识和自我调控的动力，自我调控增强自我认识，加深自我体验。

因此，只有不断提高自我认识水平，培养健康的自我体验，发展良好的自我调控，才能使大学生的自我意识发展达到一个更高的水平。

三、大学生自我意识发展的不良表现 个体的自我意识是在外部环境的影响作用下，通过自我的主观努力形成的。

自我发展的历程又是一个主观与客观、内在与外在双向互动的过程。

大学生正处在心理迅速成熟、又尚未完全成熟的时期，自我意识还在不断发展中，受当前多元化的人生观和价值观的冲击，以及复杂多变的社会环境的影响，其自我意识的发展可能出现一些偏差。

（一）过分自信 这是个体自我膨胀、自命不凡的一种情感体验和情绪表现。

当代大学生自我认识水平明显提高，自我体验较为深刻，自我调控明显增强。

随着社会改革的不断深化，他们的思想观念有了巨大的变化，他们不唯书、不唯上、不唯师，有着较强的自信，这无疑是很好的情绪品质。

但有的大学生自我认识 and 自我评价过高，虚假的自我理想占优势，在情况下的追求，往往因与现实自我有较大差距而出现较大失败，严重的可能出现心理行为障碍。

## <<高职高专学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《高职高专学生心理健康教育》可供高职高专院校大学生心理健康教育、心理健康类课程教学使用，也可供相关研究人员参考，还可作为高职院校学生心理健康课程教师培训教材。

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>