

<<微笑成长>>

图书基本信息

书名：<<微笑成长>>

13位ISBN编号：9787305070365

10位ISBN编号：730507036X

出版时间：2010-7

出版时间：南京大学出版社

作者：陶爱荣 主编

页数：197

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

高职院校作为高等教育的一种形式，近几年呈现了快速发展的态势，无论从学校数量或是在校生人数来看，都已占据了高等教育的半壁江山。

高职学生作为一个特殊的社会群体，有其同龄人共同的生理及心理特征，也有其特殊的心理特点，在面对高职的生活和学习时，他们会面临着许多困惑和问题。

如对新的学习与任务的适应问题、理想与现实的冲突问题、人际关系的处理问题、恋爱与性的矛盾问题等。

因而加强高职学生的心理健康教育，对于高职学生避免和消除因各种心理冲突或矛盾而造成的心理问题、心理危机及心理障碍，促进身心健康，以积极的、健康的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生有着重要的意义。

## <<微笑成长>>

### 内容概要

本教材共分为十章内容，参编人员均为从事心理健康教育工作多年的专职教师。

每章以一个高职院校的案例导入，以知识链接为结束。

本书中所选择的案例都是在高职院校心理咨询中所遇到的真实案例，加之教师的评析，希望给同学一些启发。

知识链接主要选择了在心理学界有较大影响的著名心理学家，通过对他们生平及主要成果的介绍，以期拓宽同学们的视野。

每一节都有一个与该节内容相关的小故事及故事分享为导入，以纸笔练习为结束。

强调纸笔练习，是希望让高职同学明白，有些时候，我们动动笔，可能会有意想不到的效果。

## 书籍目录

第一章 走近心理健康——高职生心理健康与心理咨询概述 第一节 健康与心理健康 第二节 心理问题与心理障碍 第三节 直面心理咨询第二章 珍惜生命的价值——生命教育 第一节 生命教育概述 第二节 高职生心理危机的成因 第三节 高职生危机的自我调适及心理干预第三章 赢在起跑线上——高职生的心理适应与调适 第一节 适应与心理适应 第二节 影响高职生心理适应的因素 第三节 高职新生适应不良的调适方法第四章 做最好的自己——高职生自我意识的发展与完善 第一节 意识与自我意识 第二节 高职生自我意识的发展 第三节 高职生自我意识的完善第五章 做学习的主人——高职生学习心理问题的调适 第一节 学习的涵义及影响因素 第二节 高职生学习的特点及动机 第三节 高职生常见的学习心理问题及调适第六章 掌握快乐的金钥匙——高职生情绪的管理与调适 第一节 走近情绪 第二节 高职生的情绪特点及问题表现形式 第三节 高职生情绪调适的方法第七章 做个受欢迎的人——高职生人际交往能力的培养 第一节 人际交往的概念 第二节 影响高职生人际交往的心理因素 第三节 高职生建立良好人际关系的方法第八章 爱是付出与责任——高职生恋爱与性心理辅导 第一节 爱的涵义与特征 第二节 高职生恋爱及性心理 第三节 学会处理恋爱中的困惑第九章 接受人生中的挑战——高职生挫折与压力心理调适 第一节 走近挫折 第二节 走近高职生的挫折感来源 第三节 高职生提高抗挫折能力的途径第十章 挖掘你的潜力——高职生创新意识的培养 第一节 创造力的涵义与特征 第二节 高职生应具备的创新素质 第三节 高职生创新素质的自我培养参考文献

## &lt;&lt;微笑成长&gt;&gt;

## 章节摘录

2.心理健康是高职生自我成长的内在需要心理健康的高职学生能够正视学习、生活中遇到的挫折,面对冲突和挫折时能够及时地进行积极有效的自我调节,更好地去适应高职生活,为将来走向社会打下坚实的基础。

因此,高职学生要自觉培养自己良好的心理素质,为顺利地在高职院校中生活、学习提供心理保证,为自己健康成长提供心理动力。

3.心理健康有利于高职生自我意识的发展和个性的完善心理健康的高职学生具有自我反省的能力与自制力,能够正确地认识和评价自己,无论是在顺境还是逆境中,都能以乐观的态度、进取的精神正视现实、正视自己,以社会的道德、法律规范来约束自己。

4.心理健康是提高学习效率、提升学习能力的基础健康的心理能够强化智力活动,促进智力的发展。有研究表明,在学习、思考中,如果伴随着的是愉快的心理体验,能够促进智力的发展,学习也能达到事半功倍的效果。

但如果伴随着的是不良的情绪,则会抑制人的智力活动。

这就是说,只有在愉快的情绪下,思维才能活跃,创造力才会提升。

高职学生入学成绩整体不高,进校后,他们更面临着培养学习兴趣、养成自觉学习的习惯、提高学习效率、提升学习成绩、提高学习能力等任务。

只有心理健康的学生才能坦然面对这一问题,能主动积极地克服学习上的困难,坚定意志,自觉学习。

5.心理健康有利于良好的综合素质的形成和发展现代社会要求高职学生,既要有良好的思想品德、优异的学习成绩,还要有稳定的情绪、良好的人际交往与沟通能力和较强的社会适应能力等。

简单地说,就是要求高职学生要有良好的综合素质。

良好的综合素质源于心理健康,只有心理健康的人,才能够正确地认识自己、接纳自己和管理自己,树立自爱、自尊、自律意识;才能够很好地适应周围的环境,自觉地接受社会道德规范和团体规范的约束,形成良好的道德品质和行为习惯;才能够积极参与集体和社会活动,在实践活动中获得更多培养和锻炼自己的机会,以形成和发展良好的综合素质。

6.心理健康有助于高职生潜能的开发美国心理学家威廉·詹姆斯曾估计,一个正常健康的人,终其一生只用了他固有能力的10%。

美国著名心理学家奥托也指出:“据我估计,一个人所发挥出来的能力,只占他全部能力的4%。

我估计的数字之所以越来越低,是因为人所具有的能力及其源泉之强大,根据现在的发现,远远超过我们过去十年乃至五年前的估测。

也就是说,人类潜能96%还未开发。

”在21世纪的今天,高职学生的潜能开发尤为重要,健康的心理会促进高职学生开发自己的潜能,实现自我价值。

<<微笑成长>>

编辑推荐

《微笑成长:高职院校心理健康教育》：你不能预知明天，但可以把握今天，你改变不了环境，但可以改变自己，你不能选择容貌.但可以展现笑容，你不能延伸生命的长度.但可以决定生命的宽度。

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>