

<<心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787307102118

10位ISBN编号：7307102110

出版时间：2012-11

出版时间：武汉大学出版社

作者：李雪蓉，郭爱莲 主编

页数：222

字数：323000

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>

## <<心理健康教育教程>>

### 内容概要

本书以艺术高职院校学生的心理健康成长为主线，以培养他们的心理健康自我维护能力为主要目标，紧紧围绕其身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理问题，按照“总论—分述”、“理论—实际”、“入学—毕业”、“出现问题—解决问题”以及“是什么—怎么样—怎么办”的思路对心理健康教育展开系统论述。全书包括十二个模块(章)——总论、适应辅导、自我意识辅导、健全人格塑造、学习心理辅导、人际交往辅导、情绪心理辅导、意志品质培养、恋爱和性心理辅导、网络心理辅导、就业心理辅导和心理援助，涵盖了学校心理健康教育的基本内容，学校和教师还可以根据教学实际需要模块进行重构。每个模块从标题立意起就重视方法论指导，还设置了丝丝心语、典型案例、课后活动、思考练习等板块，理论适度，注重实践，体系清晰，内容洗练，通俗易懂，具有较强的情理性、针对性、实践性和生动性，是一本凸显艺术行业特色的教材。

## <<心理健康教育教程>>

### 书籍目录

- 第一章 聚焦心理健康——心理健康，心灵阳光
    - 第一节 心理健康概述
    - 第二节 艺术高职院校学生心理健康分析
    - 第三节 艺术高职学生心理健康的养护
  - 第二章 环境适应辅导——物竞天择，适者生存
    - 第一节 适应概述
    - 第二节 艺术高职院校学生适应状况
    - 第三节 艺术高职院校学生良好适应能力的培养
  - 第三章 自我意识辅导——悦纳自我，完善自我
    - 第一节 自我意识概述
    - 第二节 艺术高职院校学生的自我意识
    - 第三节 艺术高职院校学生健康自我意识的培养
  - 第四章 健全人格的塑——人格健全，受用一生
  - 第五章 学习心理辅导——学会学习，厚积薄发
  - 第六章 人际交往辅导——学会共处，积累人脉
  - 第七章 情绪心理指导——不以物喜，不以己悲
  - 第八章 优秀意志品质的培养——磨砺意志，学会坚强
  - 第九章 恋爱与性心理辅导——爱人爱己，关乎幸福
  - 第十章 网络心理辅导——科学上网，不做网虫
  - 第十一章 就业心理辅导——做足功课，理性就业
  - 第十二章 心理求助与心理治疗——求助互助，开解心结
- 主要参考文献  
后记

## 章节摘录

从以上研究结果中大致可以得到以下结论：大学生的学习倦怠感普遍存在，在院校类型上来看，高职院校学生的倦怠程度要高于重点院校和普通院校。

对于艺术高职院校而言，学习倦怠的情况更多体现在文化学习的过程中。

当然，产生学习倦怠的原因是多种多样的，其中包括社会环境、学校氛围、教师水平等多种因素，要纠正这种情况需要多方的共同努力，但学生作为学习活动的主体和内因，在这个过程中起着核心的作用。

其中最重要的是要树立明确而恰当的学习目标，并及时将长远目标细化为一个个具体的小目标，并将之与具体学习活动结合起来，这样才能经常体验到学习的成就感，通过不断强化，逐渐形成良好的学习习惯，克服学习倦怠。

3.主动交往、真诚待人，建立良好人际关系 进入大学，人际交往模式发生了新的变化，人际关系范围也大大拓展，师生之间、室友之间、班级同学之间、年级同学之间、社团成员之间、同乡之间等等，面对众多复杂的人际关系，有的同学因为处理不当，整日郁郁寡欢，心情沮丧；有的同学因为人际关系紧张，精神压力大；更多的同学则由于不知如何处理复杂的人际关而苦闷、烦恼，直接影响了学习生活的正常进行。

因此，同学们一定要意识到人际交往的重要性，多关心帮助他人，积极参加班级及学校组织的各种活动，实现主动交往，建立和发展友谊；同时学习和掌握一些人际交往技巧，培养良好的交往品质，维护、加深和巩固友谊。

对此，后面有关章节会有专题细致的论述，这里不赘述。

4.确立正确的恋爱观，培养健康情绪情感 伴随着生理及心理的逐渐成熟和发展，加之学业压力的降低及自由时间的增多，艺术高职院校学生特别是高年龄段的学生进入恋爱的高发期和狂热期。

爱情是人类最美好的感情，古今中外人们世世代代都在歌颂它、赞美它。

但大中专学生应该清醒地认识到：爱情也是一把双刃剑，如果把太多的时间放在花前月下、卿卿我我，而耽误了学业，则会遗憾终生。

.....

<<心理健康教育教程>>

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>