

《吾心成长-新编高职大学生心理健康教育》

图书基本信息

书名：《吾心成长-新编高职大学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787040359909

10位ISBN编号：7040359901

出版时间：2012-9

出版社：程龙泉 高等教育出版社 (2012-09出版)

作者：程龙泉

页数：295

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

《吾心成长》根据高等职业教育的人才培养目标、特点和要求，以及高职大学生心理健康现状，精选内容，比较系统地介绍了大学生心理健康的基础知识。

《吾心成长》是在大量调研和收集、分析高职大学生心理健康案例的基础上，针对高职大学生身心特点而编写的。采用案例、课堂讨论、技能训练、学习感悟、动手动脑等辅助教学模块与教学内容相配合的方式组织全书内容，体现了两大特点：一是大量采用案例教学，内容贴近高职大学生的实际生活和学习，具有较强的针对性、应用性，符合学生的心理需求；二是注重心理调适能力的培养，书中除了有大量的、具体的案例分析外，还设置了许多可操作性强的技能训练、心理问题预防或调适方法，每章附有动手动脑模块，可与章节内容相配套进行心理训练和心理测试。

《吾心成长》较好地适应了目前高职院校学生心理健康教育的现状，便于课堂互动，激发学生的学习积极性，培养学生进行自我心理调适的能力。可作为高职高专院校各专业的心理健康教育课程的教材，也可作为高职大学生心理健康教育工作者的参考书。

书籍目录

第一章 科学认识心理健康 第一节 关注健康与心理健康 第二节 正确认识心理健康 第三节 了解心理咨询
第二章 愉快地接纳自己 第一节 正确地认识自己 第二节 学会愉快地接受自己 第三节 不断地发展自我
第三章 善于控制自己的情绪 第一节 科学认识情绪与情感 第二节 学会管理好自己的情绪 第三节 提高自己的情商
第四章 不断提高自己的学习能力 第一节 正确把握学习的本质 第二节 学会调适学习中的问题 第三节 掌握正确的学习方法 第四节 培养良好的自学能力
第五章 提高人际交往能力 第一节 科学认识人际关系 第二节 提高人际交往技巧 第三节 克服社交障碍 第四节 正确处理人际关系
第六章 正确处理友谊、恋爱与性 第一节 正确认识友谊 第二节 摆正爱情的位置 第三节 科学认识性心理
第七章 树立良好的择业心理 第一节 科学规划自己的职业生涯 第二节 做好择业的心理准备 第三节 学会合理调适择业心理问题
第八章 提高自我抗挫折与承压能力 第一节 提高自我抗挫折能力 第二节 提高自我承受压力的能力
第九章 提高心理障碍的识别与预防能力 第一节 正确认识心理障碍 第二节 学会识别常见心理障碍 第三节 掌握心理障碍的预防与调试方法
参考文献

章节摘录

(七) 转变观念、调适心态 思维影响心态,换一个角度看问题,会有不同的答案。在择业过程中要注意调适心态,正确认识差异,坦然面对现实,摆正位置,分析自身优势,避免和克服功利心理、挑剔心理、偏执心理、攀比心理、妒忌心理、求闲心理、依赖心理、自卑心理、绝望心理等不良的心理和心态,保持乐观积极的情绪。具体地说要树立以下思维观念:

- 1.挫折是难免的 在求职过程中,由于就业竞争激烈以及不确定因素,高职大学生在择业中的挫折是难免的,失败并不一定就是因为自己的能力不行,可能是因为选择求职单位的方向不对,也可能是其他一些偶然的因素。所以,心态要正确,要理性分析自己失败的原因,调整自己的求职策略,学会安慰自己,以便在下次的求职中获得成功。另外,要对可能出现的求职挫折有充分的心理准备。把就业过程看做是一个很好的认识社会、认识职业生活、适应社会的机会。此外,要学会调节自己的心态,当感觉自己即将产生或已经产生心理障碍时,应当根据自己心态的实际情况,选择诸如自我静思法、自我转化法、自我适度宣泄法及理性情绪法等自我心理调适方法来调节自身心态,把心态重新调整到最佳状态。
- 2.树立“先就业,后择业,再创业”的择业观 高职大学生不要要求第一次选择的就业岗位或从事的工作就是符合自己理想的工作,要认识到现在就业并非一锤定音,树立多次选择的思想,即先获得就业机会,随后再图发展。
- 3.适合的工作是最好的工作 对于工作来说,没有绝对的好或者不好,尽管可以从薪水、地域、福利、机会等各方面定义它,但从职业生涯发展来看,只有适合的才是最好的工作。所以,要破除一概而论的定势思维和偏见,调整就业定位,制定合理的就业期望值,在众多不尽如人意的作品中挑选出一份最符合自己需求的工作。

《吾心成长-新编高职大学生心理健康教印

编辑推荐

程龙泉主编的《吾心成长》共分9章，包括科学认识心理健康，愉快地接纳自己，善于控制自己的情绪，不断提高自己的学习能力，提高人际交往能力，正确处理友谊、恋爱与性，树立正确的择业心理，提高自我抗挫与承压能力，提高大学生心理障碍的识别与预防能力等内容。

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:www.tushu000.com