

《高等教育文化基础课程十二五埂

图书基本信息

书名：《高等教育文化基础课程十二五规划系列教材》

13位ISBN编号：9787549918515

10位ISBN编号：7549918511

出版社：齐舒 凤凰出版传媒集团,凤凰出版传媒股份有限公司,江苏教育出版社 (2012-07出版)

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

书籍目录

第一章构建美好的心灵港湾——健康心理 快乐人生 第一节心理健康与高职大学生成长 一、科学的健康观 二、心理健康标准 三、高职大学生心理健康 第二节 高职大学生的心理发展特点及心理问题 一、大学生心理发展的一般特征 二、高职大学生主要的心理特点 三、高职大学生常见的心理问题 四、影响高职大学生的心理健康的因素 第三节高职大学生心理健康教育的意义和功能 一、高职大学生心理健康教育的内容 二、高职大学生心理健康对其成长和发展的意义 三、高职大学生增进心理健康的途径 第二章站在人生的新起点——学会适应 学会生存 第一节适应的含义 一、适应及心理适应 二、心理适应过程 三、心理适应评价 第二节 高职大学生的角色转换与心理调适 一、高职大学生社会角色新变化 二、高职大学生常见角色转换障碍 三、高职大学生角色转换障碍产生的原因 四、高职大学生角色转换过程中的心理调适 第三节高职大学生有效的心理适应途径 一、思考目标定位 二、管好自己的时间 三、善于寻求支持 第三章走向完善的自我——悦纳自己 完善自我 第一节 自我意识及高职大学生自我意识的发展 一、自我意识的涵义 二、高职大学生的自我意识及发展特点 第二节高职大学生自我意识中自卑心理的调试 一、什么是自卑 二、高职大学生产生自卑心理的原因 三、如何跟“自卑”说再见 四、做一个自信的我 第三节 高职大学生要学会完善自我 一、学会悦纳自己 二、学会自我控制 三、学会自我完善 四、自我意识评价 第四章做学习的主人——学会学习 优化能力 第一节学习与高职大学生心理健康的关系 一、学习的概念 二、高职大学生学习活动的独特性 三、高职大学生学习与心理健康的关系 第二节高职大学生应切实掌握科学的学习方法 一、学习方法及其意义 二、介绍几种学习的策略和方法 三、大学生应掌握怎样制定学习方法 第三节 高职大学生常见的学习心理困惑及其调适 一、学习动机的缺乏及其调适 二、注意力不集中及其调适 三、考试焦虑及调适 四、学习疲劳及其心理调适 第四节高职大学生良好学习心理的培养 一、创新思维的自我培养 二、记忆能力的培养 三、激发浓厚的学习兴趣 四、培养良好的学习习惯 第五章塑造健全的人格——外树形象 内塑品格 第一节人格的内涵 一、人格 二、人格的形成 三、人格的特性 四、人格形成的影响因素 第二节高职大学生的健全人格模式 一、健全人格的含义 二、高职大学生的健全人格 第三节高职大学生人格发展中的问题 一、人格发展不足 二、人格发展缺陷 三、人格障碍 第四节高职大学生如何塑造健全人格 一、高职大学生健全人格的内涵 二、塑造良好的性格特征 三、发扬气质的积极因素 第六章学会自我控制——控制情绪 摆脱困扰 第一节情绪、情感、情商与心理健康 一、情绪、情感的概念 二、情绪的种类 三、情绪的表达 四、情商的含义 第二节高职大学生的情绪 一、健康情绪的标准 二、高职大学生的情绪活动特点 第三节 高职大学生常见的情绪困扰及自我调节 一、高职大学生常见的情绪困扰 二、高职大学生情绪调节的方法 第四节培养良好的情绪 一、高职大学生情绪健康的标准 二、高职大学生如何培养健康的情绪 第七章学会用“心”交往——人际和谐 受益终生 第一节高职大学生人际交往概述 一、高职大学生人际交往的含义 二、高职大学生人际关系的类型及特点 三、高职大学生人际关系心理效应 四、高职大学生人际交往需求 五、高职大学生人际交往与个人成长的关系 第二节 高职大学生常见的人际交往心理障碍及调适 一、认知方面的心理障碍 二、情绪情感方面的心理障碍 三、人际交往障碍的调适策略 第三节人际交往的原则和技巧 一、人际交往的原则 二、人际交往艺术 三、学习和掌握人际交往的技巧 第八章挫折与压力面前的坚强——磨砺意志 学会坚强 第一节挫折的心理概述 一、什么叫挫折 二、产生挫折感的因素 三、挫折的两重性 四、挫折产生的原因 第二节高职大学生的挫折心理 一、高职大学生对挫折的反应 二、高职大学生常见的挫折心理 第三节高职大学生提高挫折承受力的方法 一、挫折承受力 二、高职大学生提高挫折承受力的方法 第四节压力应对 一、认识压力 二、高职大学生常见的心理压力 三、压力应对的有效途径 第九章恋爱也需要学习——健康文明 爱情真谛 第十章虚幻的“世外桃源”——克服障碍 健康上网 第十一章生涯规划与美好人生——规划未来 享受人生 第十二章生命之树长青——珍爱生命 应对危机 参考文献

章节摘录

版权页：插图：二、高职大学生心理健康对其成长和发展的意义 高职大学生很容易受挫折，并随之发生一系列心理健康问题。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对高职大学生产生了深刻的影响，高职大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏；就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使高职大学生的心理压力进一步加大。因此，心理健康是大学生成才的基础。

1.心理健康可以促进高职大学生全面发展 健康的心理品质是高职大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人的心理健康状态直接影响和制约着其全面发展的实现。

2.心理健康可以使高职大学生克服依赖心理，增强独立性 高职大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代，跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。高职大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习、严格的纪律、生活的环境，使他们难以适应。因此，高职大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

3.心理健康有利于高职大学生培养健康的个性心理 高职大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代高职大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于学生的健康成长。

三、高职大常生增进心理健康的途径 如何消除高职大学生的心理差距，使其顺利成材呢？具体的途径和方法如下：1.培养良好的人格品质 良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己；其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素

《高等教育文化基础课程十二五埂

编辑推荐

《高等教育文化基础课程十二五规划系列教材:大学生心理健康教育教程》由江苏教育出版社出版。

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