

《21世纪高职高专教育规划教材》

图书基本信息

书名：《21世纪高职高专教育规划教材》

13位ISBN编号：9787504150035

10位ISBN编号：7504150037

出版时间：2010-5

出版社：张潮、杨晓荣、方平 教育科学出版社 (2010-05出版)

页数：242

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

《21世纪高职高专教育规划教材》

内容概要

《21世纪高职高专教育规划教材:自助与成长:大学生心理健康教育(高职高专版)》用心理学知识,结合大量的实例,细致地阐述了如何解除种种心理困惑和困扰。全书共分12个主题,内容包括:心理健康、新生适应、学习心理、人格塑造、情绪管理、人际交往等。

书籍目录

第一章漫步阳光心灵——高职高专学生心理健康导论 学习地图 心灵引导 心理学堂 一、认识健康新概念 二、高职高专学生心理健康的标准 三、影响高职高专学生心理健康的因素 心海扬帆俱乐部 活动一：心理剧场转身拥抱阳光 活动二：心理影吧隐形的翅膀 活动三：点歌台生命的意义 活动四：加油站学会自我暗示 活动五：心理训练营 幽默乐观的训练 活动六：户外拓展训练 瞎子摸号 活动七：心理测试症状自评量表 第二章 大学成长从心开始——高职高专学生适应心理辅导 学习地图 心灵引导 心理学堂 一、高职高专新生的角色转换 二、高职高专学生的心理特点 三、高职高专新生的心理调适 心海扬帆俱乐部 活动一：心理剧场 为什么别人总跟我作对 活动二：心理影吧美丽人生 活动三：点歌台 相亲相爱一家人 活动四：加油站 给大学新生的几条忠告 活动五：心理训练营 无家可归 活动六：户外拓展训练 让爱住我家 活动七：心理测试 心理应付方式测验 第三章 把握大学生活——高职高专学习心理辅导 学习地图 心灵引导 心理学堂 一、大学生学习心理概述 二、高职高专学生学习的主要策略 三、高职高专学生常见的学习困惑与调适 心海扬帆俱乐部 活动一：心理剧场 我的青春我做主 活动二：心理影吧 风雨哈佛路 活动三：点歌台 最初的梦想 活动四：加油站 怎样学习最有效 活动五：心理训练营 花样翻新 活动六：户外拓展训练 鳄鱼潭 活动七：心理测试 学习动力自我测试 第四章 解读人格密码——高职高专学生健全人格的塑造 学习地图 心灵引导 心理学堂 一、人格概述 二、高职高专学生的人格特点 三、高职高专学生的健康人格及其塑造 心海扬帆俱乐部 活动一：心理剧场 长不大的莫非 活动二：心理影吧 垂直极限 活动三：点歌台 爱拼才会赢 活动四：加油站 健全的人格特征 活动五：心理训练营 个性发现 活动六：户外拓展训练 承担责任 活动七：心理测试 气质测验 第五章 我的情绪我做主——高职高专学生的情绪管理艺术 学习地图 心灵引导 心理学堂 一、情绪概述 二、高职高专学生的情绪发展特点 三、高职高专学生情绪的掌控与调节 心海扬帆俱乐部 活动一：心理剧场 负情绪 活动二：心理影吧 心理游戏 活动三：点歌台 祝你平安 活动四：加油站 红黄绿灯法 活动五：心理训练营 情绪体验 活动六：户外拓展训练 情绪你我他 活动七：心理测试 抑郁自评量表 第六章 欣赏自我、快乐自我——高职高专学生的自我意识调适 学习地图 心灵引导 心理学堂 一、自我意识概述 二、高职高专学生自我意识的特点 三、高职高专学生自我意识的调适 心海扬帆俱乐部 活动一：心理剧场 战胜自卑 活动二：心理影吧 蒙娜丽莎的微笑 活动三：点歌台 I Believe I Can Fly 活动四：加油站 自我激励的八种方法 活动五：心理训练营 背后留言 活动六：户外拓展训练 洞口余生 活动七：心理测试 自我和谐量表 第七章 享受友情不孤独——高职高专学生的人际交往与沟通 学习地图 心灵引导 心理学堂 一、什么是人际交往 二、高职高专学生的人际交往特点 三、高职高专学生处理人际关系的策略 心海扬帆俱乐部 活动一：心理剧场 女孩的烦恼 活动二：心理影吧 牛仔裤的夏天 活动三：点歌台 世界需要热心肠 活动四：加油站 打破交际的“僵峙” 活动五：心理训练营 轻解千千结 活动六：户外拓展训练 6盒冰红茶 活动七：心理测试 大学生人际关系综合诊断量表 第八章 设计人生定方略——高职高专学生职业生涯规划 第九章 为爱导航——高职高专学生的恋爱与性心理辅导 第十章 绿色网络 阳光心理——高职高专学生网络心理辅导 第十一章 穿越人生河流的激流险滩——高职高专学生的心理危机干预 第十二章 团队合作 共享成功的人生——高职高专学生团队合作心理辅导 学习反馈单 参考文献

章节摘录

版权页：插图：成长烦恼 无效学习 案例描述：新生小李学习勤奋刻苦，每天早晨5点半起床，晚上10点多才回到寝室。经常最先到教室，上课十分用心，他的笔记在同学们中被广泛传阅。期中考试以前，同学们都认为他的成绩肯定会在班级名列前茅。但是在期中考试当中，他的高等数学和无机化学均考了不到40分的成绩。同学们十分惊讶，他也感到十分意外，但却仍然不知道自己的毛病出在哪儿，认为还是付出不够。新生小张上课时精力不集中，老师讲课自己总是听不进去，总想着课外的事情，比如学生会招新了，社团面试了，班级还要准备什么材料，等等。功课落下很多，可一到自习室就不能集中精力去写作业，感觉很苦恼。案例分析：一般来讲，大一新生不能适应大学学习生活主要有以下原因：第一，学习方法沿袭高中的老套路，做题 总结 再做题 再总结的死循环。认为搞题海战术就能把知识掌握得很好，而且所学的知识是在做题中总结的，忽视了教材在学习中的重要作用，忽视从教材中理解并且应用知识。第二，团队协作意识不强。自己独来独往，喜欢自己钻研，死抠问题，往往在一个问题上浪费很多时间，不善于与同学交流。第三，上课时间没有利用好。大学的课堂教学往往是提纲挈领式的，课下需要学生自己去攻读、理解、掌握。同学们平时复习只看自己的笔记，对笔记盲目崇拜，忽视了课本内容的整体性，所学的知识不能够连贯起来，融会贯通。第四，缺乏学习的积极性和主动性。2.学习的职业定向性和综合性相结合 大学生的学习是在确定了基本的专业方向后进行的，因此学习的职业定向性较为明确，即为将来走上工作岗位，适应社会需要学习；专业与学科群的划分也把大学学习和未来职业生涯紧密联系在一起。大学生学习的专业性，是随着社会对专业要求的变化和发展而不断深化的，知识不断更新，知识面也越来越宽。为适应当代科技发展的既高度分化，又高度综合的特点，这种专业性通常只能是一个大致的方向，而更具体、更细致的专业目标是在大学四年（三年）的学习过程中或是在将来走向社会后，才能最终确定下来。因此，大学在进行专业教育的同时，还要兼顾到适应科技发展和社会对人才综合性知识要求的特点，尽可能达到专业完全对口。

《21世纪高职高专教育规划教材》

编辑推荐

《21世纪高职高专教育规划教材:自助与成长:大学生心理健康教育(高职高专版)》由教育科学出版社出版。

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