

《高职院校大学生心理健康教育体验式健

图书基本信息

书名：《高职院校大学生心理健康教育体验式教程》

13位ISBN编号：9787564059828

10位ISBN编号：7564059826

出版时间：2012-6

出版社：北京理工大学出版社

作者：刘树林 编

页数：235

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

《高职院校大学生心理健康教育体验式健

内容概要

《高等职业教育“十二五”规划教材:高职院校大学生心理健康教育体验式教程》在内容上采用大多数大学生心理健康教育教材的体例,以大学生心理健康涉及的主要部分(如性格气质、自我意识、学习心理、情绪情感、挫折心理、意志品质、社交心理、恋爱心理)为章节,但形式上作了大胆的创新,围绕任务设计模块,以项目为主,理论介绍为辅。

书籍目录

第一章 总论

第一模块 任务

第二模块 心理健康相关知识

第一节 概述

第二节 高职院校大学生与普通院校大学生心理问题对比分析

第三节 高职院校大学生心理健康教育

第三模块 案例分析

第四模块 项目

第二章 高职院校大学生的人格、气质与性格

第一模块 任务

第二模块 人格、气质与性格的相关知识

第一节 高职院校大学生的人格及塑造

第二节 高职院校大学生气质的培养

第三节 高职院校大学生性格的塑造

第三模块 案例分析

第四模块 项目

第三章 高职院校大学生的自我意识

第一模块 任务

第二模块 自我意识的相关知识

第一节 自我意识概述

第二节 高职院校大学生自我意识发展的特点

第三节 高职院校大学生自我意识的缺陷及调适

第三模块 案例分析

第四模块 项目

第四章 高职院校大学生的学习心理

第一模块 任务

第二模块 学习心理的相关知识

第一节 高职院校大学生的学习特点

第二节 高职院校大学生常见学习心理问题及原因

第三节 高职院校大学生学习策略与学习能力培养

第三模块 案例分析

第四模块 项目

第五章 高职院校大学生的情绪及调节

第一模块 任务

第二模块 情绪及其调节的相关知识

第一节 情绪概述

第二节 情商与智商

第三节 高职院校大学生的情绪

第四节 情绪的自我调节

第三模块 案例分析

第四模块 项目

第六章 高职院校大学生的挫折心理

第一模块 任务

第二模块 挫折心理的相关知识

第一节 挫折心理的内涵

第二节 高职院校大学生挫折的特点与心理作用

第三节 高职院校大学生挫折后常出现的行为反应

第四节 高职院校大学生挫折心理调适的具体方法

第三模块 案例分析

第四模块 项目

第七章 高职院校大学生的人际关系心理

第一模块 任务

第二模块 大学生的人际关系相关知识

第一节 人际关系心理概述

第二节 影响高职院校大学生人际交往的因素

第三节 人际关系沟通技巧

第三模块 案例分析

第四模块 项目

第八章 高职院校大学生恋爱心理和性心理辅导

第一模块 任务

第二模块 恋爱和性心理相关知识

第一节 爱情概述

第二节 高职院校大学生恋爱心理及其调适

第三节 高职院校大学生性心理问题及其调适

第三模块 案例分析

第四模块 项目

参考文献

章节摘录

版权页：插图：根据不同的分类标准，性格可以有以下几种分类方式。（1）通常大家比较熟悉的应该是将性格分为内向型和外向型。外向型的大学生，心理活动均倾向于外部，对环境适应性较强，活泼开朗，感情外露，善于交际；但有时比较轻率，缺乏自我分析和自我批评，容易受外界的影响。内向型的大学生，心理活动容易受内部心理、过去经验、想象、联想及思想的影响，对现实的态度和行为一般比较谨慎，不易外露，感情比较深沉，办事稳重，好幻想，喜欢自我反省，但比较敏感，不爱交际。（2）根据性格的结构特征，可以把大学生的性格分为认知型、情绪型和意志型。认知型的大学生在待人处事方面常用理智衡量一切，喜欢思考，有时也容易钻牛角尖，喜欢以理服人。情绪型的大学生通常情绪作用超过理智，态度表现、举止行为带有浓厚的情绪色彩。这一类的大学生容易感情用事，不善于冷静思考，但情绪体验深刻。意志型的大学生凡事都有明确的目标，并表现出主动性和意志力，不容易受困难因素干扰，坚韧、自制，但有时也容易固执。（3）根据独立性的程度，可以把大学生的性格分为顺从型和独立型。顺从型即服从型，这一类型的大学生独立性差，易受暗示，往往不加选择地接受别人意见，但有良好的合作精神，善于尊重别人。独立型大学生信念比较坚定，独立性强，非常自信和有主见，不盲从，但容易专断，易忽视他人合理的意见。（4）根据情绪特征，将大学生性格分为以下五种类型。A型——情绪特征不安定，外向，社会适应性差，易与他人造成摩擦，容易趋向异常行为，属不稳定积极型。B型——情绪特征和社会适应性都较为均衡，但主导性不强，属于不引人注目的均衡类型。C型——情绪特征安定，社会适应性良好，内向，属温顺被动的稳定消极类型。D型——情绪特征是安定、外向，社会适应性平均，与他人相处好，工作能力强，积极主动，肯动脑筋，能独当一面，属活跃务实的稳定积极型。E型——情绪特性不安定，社会适应性一般或较差，内向，不大喜欢交往，有自己的偏爱和兴趣，喜欢独自思考问题，在专业研究或业余爱好方面可能有一定的专长，属于容易患神经症的不稳定消极型。第四种分类方法是近几年流行起来的，按照这种方法分类，A型是最差的，D型最好，其余几种性格应扬长避短。

《高职院校大学生心理健康教育体验式健

精彩短评

- 1、还不错，心理训练活动比较多
- 2、可实践
- 3、给老公买的，还不错的哦！
- 4、替同学买的，她说不错
- 5、买来主要是做参考书用的，不过他的针对性很强，对高职院校还是很实用的。

《高职院校大学生心理健康教育体验式健

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