

# 《大学生心理健康教育》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787510607400

10位ISBN编号：751060740X

出版时间：2011-7

出版社：张凤伟、王茸、杨东欣 中国出版集团，现代教育出版社 (2011-07出版)

页数：209

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](http://www.tushu000.com)

# 《大学生心理健康教育》

## 内容概要

《大学生心理健康教育》共八章，包括五个部分：成长篇、恋爱篇、交往篇、学习篇、职业篇。《大学生心理健康教育》创新编排体例，采取案例引导、课后阅读与实践练习等方法，争取做到知识性、趣味性和应用性的结合，每一节的内容都包括引言、案例、知识广场和节外活动几个部分，有助于高职生朋友在自我学习过程中加深理解。《大学生心理健康教育》可以用于普通中等职业教育、高等专科教育和五年制高等职业教育，也可为其他各级各类学校和职业指导、咨询与培训机构提供参考。《大学生心理健康教育》可作为教材使用，也可以作为职业指导讲座的辅导读物。

# 《大学生心理健康教育》

## 书籍目录

成长篇第一章 让阳光与我同行第一节 心理健康与人生第二节 我是谁——认识自我第三节 我怎样——悦纳自我第四节 做情绪的主人第五节 阳光总在风雨后第六节 告别孤独恋爱篇第二章 羞答答的玫瑰，静悄悄地开第一节 我被青春撞了一下腰第二节 是是非非同性恋第三节 青春红绿灯第四节 让网缘轻舞飞扬交往篇第三章 相逢是首歌第一节 友谊是一场盛宴第二节 海纳百川有容乃大第三节 擦亮你的眼睛第四节 竞争与合作第五节 老师我想对你说第四章 填平代沟第一节 相伴一生的真情第二节 委屈之后的我第三节 相亲相爱一家人第五章 我的心理我做主第一节 自卑是约束自我的茧第二节 嫉妒是心灵的腐蚀剂第三节 猜疑是友谊的柏林墙学习篇第六章 让智慧之光永存第一节 学习不是痛第二节 我爱我的专业第三节 重新设计学习第四节 在实践中终身学习职业篇第七章 敢问路在何方第一节 憧憬工作第一岗第二节 我喜欢我选择第三节 人生发展有迹可循第八章 英雄时代的梦想第一节 我也成了上班族第二节 在实践中磨砺和收获第三节 变压力为动力第四节 和倦怠说再见

## 章节摘录

版权页：（一）心理健康是高职生实现人生理想的前提进入21世纪，人才的竞争更加激烈，没有健康的心理就不能有效应对经济发展带给人们的激烈竞争的压力。可以说，人才的竞争也是心理素质的竞争。高职院校每年都向社会输送大量的技工人才，要使他们能在社会上立于不败之地，除了有扎实、系统化的专业知识及专业能力外，还必须培养健康的心理，提高心理适应能力，使高职生在完成个体社会化的过程中，树立正确的人生观和价值观，保证成长的方向，实现理想目标。（二）心理健康是高职生培养健康人格的基础健康的心理素质既是素质教育的重要组成部分，也是素质教育的基础和载体。对高职生来说，其中心理素质具有关键性的意义。因为一切形式的素质教育，都必须经过个体心理的理解、接纳和内化，并成为个体心理结构的组成部分和支配思想、行为的准则才有意义，才能促进深化、发展。相反，如果没有健康的心理素质，心理功能发生了病理性的变化，那么其他素质就变得毫无意义。因此，重视人格的培养既是人格的健康和完善的需要，也是高职适应社会发展的需要。

（三）心理健康是高职生学好科学文化知识的前提心理健康不仅是高职生开展有效学习和智力活动的基本条件，而且能促进有效的学习和智力活动的正常进行。高职生的学习虽然主要靠智力活动来完成，但也有赖于大脑的机能。如果心理长期不健康，致使大脑机能紊乱，脑功能不能正常发挥，势必会影响智力活动的正常进行，阻碍个体智力发展。同时，健康的情绪能够丰富人的智力活动，促进智力的发展。反之，不良的情绪（如压抑、不安、紧张、烦恼、愤怒、反感等）则抑制人的智力活动，阻碍智力的发展。由此可见，克服不良情绪，保持愉快的精神状态，维护良好的心境，是进行创造性思维、提高学习效率的重要条件。

# 《大学生心理健康教育》

## 编辑推荐

《大学生心理健康教育》是高职高专“十二五”规划教材之一。

# 《大学生心理健康教育》

## 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](http://www.tushu000.com)