

《阳光成长》

图书基本信息

书名：《阳光成长》

13位ISBN编号：9787040359312

10位ISBN编号：7040359316

出版时间：2012-9

出版社：方珏 高等教育出版社 (2012-09出版)

作者：方珏

页数：268

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

《阳光成长》

内容概要

方珏主编的《阳光成长--高职大学生心理健康教育教程》以高职大学生成长为主线，运用心理学理论，结合学生实际，系统介绍高职大学生适应与发展心理、学习心理、人际交往、自我意识、人格发展、情绪管理、挫折与压力管理、恋爱与性心理、生命教育与危机干预等。旨在使高职学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。《阳光成长--高职大学生心理健康教育教程》适于作高职高专院校心理健康教育课程教材，亦可供有关人员参阅。

书籍目录

第一章 关注心灵 走近健康——心理健康绪论 第一节 健康与心理健康 第二节 正确认识心理问题和心理咨询 第三节 高职大学生发展过程中的心理困扰及其影响因素 第四节 高职大学生心理健康教育的意义和途径 课堂活动第二章 适应环境 融入大学——高职大学生适应与发展心理 案例导入 第一节 适应与发展的概念及相关理论 第二节 高职大学生常见的心理适应问题 第三节 高职大学生适应大学生活的策略 课堂活动第三章 快乐学习 奏响旋律——高职大学生学习心理 案例导入 第一节 学习心理概述 第二节 高职大学生常见的学习心理问题及调适 第三节 高职大学生学习能力的培养策略 课堂活动第四章 悦纳他人 和谐相处——高职大学生人际交往心理 案例导入 第一节 高职大学生人际交往概述 第二节 高职大学生常见的人际交往问题及调适 第三节 高职大学生人际交往能力的培养 课堂活动第五章 认清自我 完善自我——高职大学生自我意识心理 案例导入 第一节 自我意识概述 第二节 高职大学生自我意识发展的特点与存在的问题 第三节 高职大学生自我意识的塑造与完善 课堂活动第六章 健全人格 绽放生命——高职大学生人格心理 案例导入 第一节 人格概述 第二节 气质、性格与能力概述 第三节 高职大学生人格发展缺陷及其自我调节 第四节 高职大学生健全人格的培养 课堂活动第七章 管理情绪 掌控自己——高职大学生情绪心理 案例导入 第一节 情绪的概述及相关理论 第二节 高职大学生的情绪特点及不良情绪 第三节 高职大学生情绪的调节与培养 课堂活动第八章 直面挫折 释放压力——高职大学生挫折心理与压力管理 案例导入 第一节 挫折与挫折承受力概述 第二节 高职大学生挫折类型与应对方式 第三节 高职大学生挫折承受力的培养 第四节 压力与压力管理 课堂活动第九章 把握情感 勇担责任——高职大学生恋爱与性心理 案例导入 第一节 恋爱与性心理概述 第二节 高职大学生恋爱与性心理的特点 第三节 高职大学生常见的恋爱心理困扰及调适 第四节 高职大学生常见的性心理困扰及维护 课堂活动第十章 珍爱生命 笑对人生——高职大学生生命教育与心理危机干预 案例导入 第一节 生命及生命教育 第二节 大学生的心理危机 第三节 大学生心理危机干预及自杀干预 课堂活动参考文献

章节摘录

(二) 合理安排时间的优选法

1. 提高效率 首先, “时间就是金钱, 效率就是生命”, 提高单位时间的利用率, 是时间运筹的效率原则。 在每个人的时间表里, 都可能会出现低效时间段, 大学生要注意审视自己低效时间段出现的时间, 并分析原因找出对策, 减少低效时间段, 扩大高效时间段。严格的时间计划是与低效时间段抗衡的方法之一。 其次, 凡事多问几个能不能, 是提高时间利用效率的第二种方法。

2. 珍惜时间, 积零为整 时间是由分秒积成的, 善于利用零星时间的人, 才会做出更大的成绩来。作为大学生来说, 要优化时间安排, 就应养成不浪费零碎时间的习惯。如有人坚持每天晚上睡前花10分钟背5个英语单词, 日积月累, 理论上一年就能背1 800多个英语单词。可见, 只要能充分利用零星时间, 积累起来是很了不起的。

四. 培养良好的学习能力 大学生生存的年代是一个科学技术高速发展的时代, 在这个时代里大学生不可能在大学阶段就学完所有相关的专业知识, 他们要想在以后各领域的工作中有所建树, 就必须在工作以后仍不断学习, 以适应时代的变化和要求。有研究表明, 在现代社会里, 一个人的知识只有10%是靠正规学校教育给予的, 90%是在以后的工作实践和学习中获得的。可见, 一个大学生毕业后还有很多知识要去学习, 这就要求他们必须在大学期间具备一定的学习能力, 适应时代的发展。

(一) 观察能力 观察是一种有目的、有计划和持久的知觉活动, 是一切真知灼见产生的基础。观察能力是人类认识事物必备的能力, 是认识事物的一个起点。对于大学生来说, 要培养学习能力, 首先就应具备一定的观察能力。需要说明的是, 观察力是一种高度自觉的习惯性行为, 与个性、历练等都有密切的关系, 因此大学生应逐步养成良好的观察习惯, 这样才能更好、更准确地认识事物。培养良好的观察习惯可从以下几方面进行。

《阳光成长》

编辑推荐

方珏主编的《阳光成长--高职大学生心理健康教育教程》内容贴近高职大学生，根据他们入校后成长发展过程可能出现的问题，分十章一一探讨，符合他们的需求。教材不仅适用大一学生，并且对整个大学阶段的成长发展都有指导意义。本教材分为三个板块，分别是案例导入、知识讲授和课堂活动。既有抽象的理论探讨，又有丰富的案例分析，还有操作性强的调适方法。案例部分针对每个相关章节呈现高职大学生身边的真实案例。知识讲授部分呈现相关主题的心理知识，通过讲授让大学生获得心理健康知识和心理调适方法。

《阳光成长》

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