

# 《高职大学生心理健康成长导航》

## 图书基本信息

书名：《高职大学生心理健康成长导航》

13位ISBN编号：9787564307226

10位ISBN编号：7564307226

出版时间：2010-7

出版社：丁志强 西南交通大学出版社 (2010-07出版)

作者：丁志强 编

页数：287

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)

# 《高职大学生心理健康成长导航》

## 前言

高职教育肩负着为经济社会生产、建设、管理、服务第一线培养高素质技能型人才的光荣使命。这一使命的不断实现与完成在我国建设创新型国家、全面建设小康社会的伟大征程中有着特殊的意义和不可替代的作用。高职教育在我国是一种相对比较年轻的教育类型，其在新的历史时期的地位和作用不可低估。近年来，高职教育不负众望，发展势头良好，为经济社会培养了一大批技术应用型人才。但是，其在发展的过程中也出现了一些问题，如师资队伍的建设问题、实习实训条件的改善问题、职教资源的整合与利用问题、专业课程教材的建设问题、人才培养目标的确立问题，等等。这些问题的存在不可避免地要影响人才培养的质量与效益。所有这些问题的解决都不能脱离“培养什么人、怎样培养人”这一主题，这是各级各类学校全面实施素质教育的核心。正如胡锦涛总书记曾多次强调指出的那样：“全面实施素质教育，核心是要解决好培养什么人、怎样培养人的重大问题。”这是教育工作的主题。高职院校要步入健康持续发展的轨道，应该始终不渝地抓住“培养什么人、怎样培养人”这一主旋律不放，应该把为经济社会培养健康、全面发展的高素质技能型人才作为一切工作的出发点和落脚点。重庆工程职业技术学院在国家示范性高职院校建设过程中，转变人才培养理念，以科学发展观统领人才培养各项工作，全面贯彻落实党的教育方针，不仅重视对学生进行专业技术的培养训练，而且重视包括对学生进行心理素质培育在内的全面素质的培养。顺应示范性高职院校建设过程中学院由规模发展向质量内涵发展转轨的新形势、新需要，该校丁志强同志主持编写了高职类心理健康教育教材《高职大学生心理健康成长导航》。

# 《高职大学生心理健康成长导航》

## 内容概要

《高职大学生心理健康成长导航》由国家示范性高职院校——重庆工程职业技术学院多年从事心理健康教育教学、咨询指导及其研究工作的丁志强副教授主编。教材信息量大，趣味性强，通俗易懂。其内容主要围绕与高职高专学生心理健康成长息息相关的高技能人才、理想信念、环境适应、人际关系、情绪调控、情感婚恋、学习方法、时间管理、身体生理、荣誉利益、自我评价、求职择业等十二个方面展开，每一章节的内容都按照“故事放映”“知识园地”“自我诊断”“健康训练”“助人为乐”“体验升华”六个版块来设计。全书主要内容包括：对高技能人才（高素质技能型人才）和心理健康的概念以及二者之间的内在关系的解读；理想信念、环境适应、情感婚恋、求职择业等十二个方面的因素对学生心理健康成长影响的相关知识介绍与机理阐释；有关影响学生心理健康成长的理想信念、环境适应、荣誉利益、自我评价等十二个方面现状的评估诊断方法介绍；促进学生心理健康成长、人格健全、潜能开发的一系列自助活动、助人活动以及体验升华活动训练。

本教材可读性强，适用面广。它不仅是专门为高职高专大学生以及“心理健康教育”课程任课教师量身定制的心理健康教育教材，而且是高职高专辅导员、其他学生管理人员和教师的必备参考书，还是其他高校大学生和广大社会青年朋友心理健康成长的“良师益友”、大学生家长的家教教材、所有致力于高职高专学生心理健康成长与全面发展研究的专家和学者们的得力“助手”。

# 《高职大学生心理健康成长导航》

## 书籍目录

第一章 高技能人才与心理健康第一节 高技能人才第二节 心理健康第二章 理想信念与心理健康第一节 树立人生理想第二节 坚定人生信念第三节 做有责任心的大学生第三章 环境适应与心理健康第一节 适应环境第二节 超越环境第四章 人际关系与心理健康第一节 师生关系第二节 同学关系第三节 职场关系第五章 情绪调控与心理健康第一节 认识情绪第二节 情绪表达第三节 情绪调控第六章 情感婚恋与心理健康第一节 真正的爱情第二节 性爱的尊严第二节 失恋的跨越第七章 学习方法与心理健康第一节 学习习惯第二节 专业学习第三节 全面学习第八章 时间管理与心理健康第一节 时间的生命意义第二节 时间的整体把握第三节 时间的零存整取第九章 身体生理与心理健康第一节 身体是“革命”的本钱第二节 生理对心理的牵制第十章 荣誉利益与心理健康第一节 荣誉利益观第二节 荣誉利益的本质第十一章 自我评价与心理健康第一节 正确评价自我第二节 健全自我意识第十二章 求职择业与心理健康第一节 择业观念第二节 求职技巧第三节 事业发展参考文献

### 章节摘录

插图：高职教育是一种特殊的高等教育类型，高职院校是这种教育类型的载体，承担着为国家经济社会培养适需对路的高技能人才（高素质技能型人才）的重任。至今，我国高职院校在整个普通高校中不管是从院校数量还是从招生数量、在校生数量来讲都占据了半壁江山，这是经济社会发展到新的历史时期的必然结果，今后这种态势还完全有可能扩大。因为要加快全面建设小康社会的步伐，仅仅依靠专家学者、科学家、高层管理人员是不行的，还必须依靠数以亿计的高技能人才，他们既会在生产、建设、服务第一线实地操作，“加工”出“产品”，又会立足第一线进行管理，带领员工发现在经济社会生产、建设、服务过程中存在的问题并实施技术改良，以提高生产效率和产品质量。否则，再好的工程图纸、工作方案、科学发明都不可能转化为生产力，国家的前途命运和人民的幸福生活就将受到影响。由此不难发现，高职院校有无限的生命力，高技能人才在未来经济社会发展中有广阔的生存空间。毋庸置疑，高职大学生走进高职院校，国家也为大家开启了通往蓝天的另一个大门。不过，尽管大门已打开，但并非每一位同学都能拥有那美好的蓝天，关键要看大家在高职业院校二至三年的时间里怎样“行走”。“行走”的步伐与方向不同，毕业之后的结局就不同。而影响同学们“行走”步伐与方向的一个重要因素就是大家对待高职院校、高职大学生、高技能人才的态度。如果我们从一开始就乐观接纳我们所在的高职业院校，认可我们高职大学生这种身份，树立正确的高技能人才观，那么我们在高职院校学习、生活的过程中“行走”起来就会精神振奋、英姿飒爽，最后收获的也肯定是丰硕的果实。事实上，置身高职院校也能拥有许多学习、发展的空间，如可以参加专套本学习、有机会参加专升本考试。近年来，国家也在相关文件中明确表示高职教育是一种新的教育类型，既然它也属于一种教育类型，不少专家就在竭力呼吁在条件成熟的情况下应该使这种教育类型的层次结构得以延伸，在自己的辖区内就应该有本科、硕士、博士学历层次，并实行学位制，对符合条件的学生授予学士、硕士、博士学位。当前，一定比例的高职大学生之所以在毕业之际“无路可走”、痛苦不堪，在很大程度上就在于最初对待高职院校、自己的高职生身份、高技能人才的态度上存在问题，影响了自己在校期间的“行走”质量。不仅如此，他们心理的健康状况也不可避免地要受到影响。

# 《高职大学生心理健康成长导航》

## 编辑推荐

《高职大学生心理健康成长导航》：21世纪高等院校规划教材

# 《高职大学生心理健康成长导航》

## 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)