

《心理健康教育》

图书基本信息

书名：《心理健康教育》

13位ISBN编号：9787303134762

10位ISBN编号：730313476X

出版时间：2011-10

出版社：北京师范大学出版社

作者：魏丽萍 编

页数：312

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

《心理健康教育》

内容概要

《21世纪高职高专系列规划教材·公共素质课系列:心理健康教育》由魏丽萍主编，在深入学习的过程中，你会发现这本书将成为你一生的朋友。它会在你失落时帮你找到自信；在你惆怅时，给你关心；在你感到压力时，给你动力；在你迷茫时，帮你指出人生前进的方向；帮助你在复杂的社会中学会与人交往；在人生的爱情萌芽中领悟爱情的真谛，正确处理感情、激情、爱情；在学习生活中主动思考和形成自己的价值取向，合理定位你的人生坐标。

书籍目录

单元1 体壮为健，心怡为康

专题1 心理健康的内涵及其判断标准

- 一、心理健康的内涵
- 二、心理健康的标准
- 三、心理健康的意义

专题2 大学生常见的心理问题及应对

- 一、亚心理健康状态
- 二、常见的心理障碍
- 三、影响心理健康的相关因素

专题3 高职高专生心理健康的促进与维系

- 一、高职高专生群体心理年龄特征的一般性和特殊性

思考题

单元2 人贵自知，自知者智——健康自我意识的培养

专题1 自我意识的概述

- 一、自我意识的含义及内容
- 二、自我意识的结构
- 三、自我意识的形成发展
- 四、自我意识的心理功能

专题2 不断走向成熟的大学生自我意识

- 一、大学生自我认识发展的主要特点
- 二、大学生自我意识的发展
- 三、大学生自我意识发展困扰的原因
- 四、大学生自我意识常见的问题及调适

专题3 健康自我意识的培养与完善

- 一、健康自我意识的标准
- 二、自我认知遵循的原则
- 三、培养健康自我意识的方法

思考题

单元3 积极达观顺势有为

专题1 适应与发展概述

- 一、适应与发展的内涵
- 二、适应与发展的辩证关系
- 三、适应与发展的标准

专题2 厚积薄发乘势而为

- 一、大学生面对的适应问题
- 二、大学生适应与发展的途径

思考题

单元4 乐观豁达掌控情绪——做情绪的主人

专题1 情绪概述

- 一、情绪的概念
- 二、情绪的发生机制及心理功能
- 三、情绪的分类
- 四、情绪对大学生的影响
- 五、大学生常见情绪困扰

专题2 我的情绪，我做主

- 一、健康情绪的标准
- 二、情绪管理的内涵

三、情绪管理的意义

四、情绪管理的有效策略

专题3 抗压有方

一、认知压力

二、压力对心理健康的影响

三、大学生心理压力应对策略

思考题

单元5 人能群，和为贵——人际交往沟通

专题1 人际交往概述

一、人际交往的基本概念和意义

二、人际交往的影响因素

三、人际关系的发展过程

四、人际交往的心理效应

五、人际交往的交互分析

专题2 人际沟通概述

一、人际沟通的含义

二、人际沟通的重要意义

三、人际沟通的结构

四、人际沟通的分类

五、人际沟通网络

专题3 做交流与沟通的智者

一、大学生人际交往的常见问题

二、人际冲突

三、优化人际交往的原则

四、人际关系的改善

五、学习掌握有效沟通的技巧

单元6 生命是朵花，爱情是花蜜——理解爱、珍视爱、学会爱

专题1 送你一双慧眼识爱情

一、爱的内涵与价值

二、爱情的内涵

三、爱情的特征

四、爱情的实质

五、爱情的分类

六、爱情的两性差异

专题2 冷眼相看大学校园恋情

一、恋爱发展的一般阶段及大学生恋爱三部曲

二、大学生恋爱的特点

三、大学生群体的择偶标准及其影响因素

四、大学生恋爱中常见的心理效应

五、大学生恋爱中的常见问题

六、大学生恋爱中的心理挫折与情感危机

专题3 教你如何学会爱

一、爱的能力的含义

二、爱的能力的组成

思考题

单元7 性如骏马

专题1 何谓性

一、性的内涵

二、性的功能

三、人类的性特征

四、性道德

五、性态度

六、性行为

七、性心理发展的基本理论

八、青少年性心理发展的阶段

专题2 在性困惑夹缝中的煎熬

一、大学生常常面临的性困惑

二、大学生常见的性行为异常

三、大学生常见的性心理障碍

专题3 关注性心理，维护性健康

一、大学生性心理发展的特点

二、大学生性健康的标准

三、大学生出现性问题的原因

四、维护大学生性健康的途径

五、大学生性病、艾滋病的预防

思考题

单元8 玉不琢，不成器；人不学，不知道——大学生学习心理学

专题1 学习概述

一、学习的定义

二、学习的作用和功能

三、学习的类型

四、有效学习的构成要素

五、学习的主要理论

专题2 大学生学习心理概述

一、大学学习的特点

二、大学生学习的一般特点

三、高等职业院校学生的学习特点

专题3 如何成为学习的高手

一、大学生的学习心理问题

二、大学生健康学习心理的培养

三、记忆与遗忘

四、几种有效的学习方法

思考题

单元9 生命可贵，自珍自爱——大学生生命教育

专题1 未知死。焉知生

一、对生与死的理性思考

二、生命与死亡教育对大学生成长发展的意义

专题2 珍爱生命，拯救生命

一、大学生对生命与死亡的认识误区

二、自杀危机的预防与干预

单元10 凡事预则立，不预则废——职业生涯规划与可持续健康发展

专题1 职业生涯规划概述

专题2 大学生职业生涯规划中的盲动与迷思

一、大学生择业心理的形成因素

二、大学生择业的心理误区

三、困扰大学生择业的常见心理问题

四、大学生常见心理问题的成因

专题3 如何正确有效地进行职业生涯规划

- 一、人贵有自知之明
- 二、学会人职匹配
- 三、择业过程中的基本方法及技巧
- 四、面试的一般程序
- 五、面试礼仪

思考题

单元11 网络是一把双刃剑——大学生网络心理及其调适——接种网瘾疫苗

专题1 “触网”之痛

- 一、互联网对大学生的积极影响
- 二、互联网对大学生的消极影响
- 三、大学生上网情况分析
- 四、大学生网络心理障碍

专题2 “止痛”之策——网络心理障碍的调适

- 一、大力增强教育主体的教育能力，搭建良好的沟通教育平台
- 二、深入开展网络文化教育，树立正确的网络观
- 三、加强完善网络制度建设，规范管理大学生网络行为
- 四、精心营造良好的校园文化氛围，丰富大学生生活
- 五、广泛开展心理健康教育，提高大学生的心理健康水平

思考题

主要参考文献

编后记

章节摘录

版权页：插图：信息通道是沟通过程的信息载体或媒介。人的各种感官都可以接受信息。通常视听信息的比例较大，人际沟通是以视听沟通为主的沟通。日常的人际沟通是以面对面的沟通为主，但也可以通过广播、电视、报刊、电话、网络等媒介进行沟通。在各种沟通方式中，影响力最大的还是面对面的沟通形式。因为面对面的沟通除了语词信息外，还有交流双方的整体心理状态的信息，并且沟通者和接受者还有互动和反馈，这些因素综合起来，保证沟通的顺利进行。信息接受者是沟通的另一方，个体在接受带有信息的各种音形符号后，会根据自己已有的知识经验来分析和还原信息的意义，即进行“译码”，以便自己能够理解它们。事实上，由于信息源和信息接受者是两个不同的经验主体，所以信息源发送的信息内容，与“转译”和理解后的信息内容可能会产生差异。沟通的质量就取决于这种差异的大小。人际沟通多为双向的交互沟通。在沟通中，双方都不断把信息回送给对方，这种信息回返过程叫做信息反馈。反馈可告知发送者，接受者所接受和理解信息的状态，对沟通过程进行及时的调控。反馈使人际沟通成为一个社会互动过程。此外，反馈也可能来自发送者自身，个体可以从发送的信息中获得反馈，这种自我反馈，也是沟通得以顺利进行，达到最终目的的重要前提。

《心理健康教育》

编辑推荐

《21世纪高职高专系列规划教材·公共素质课系列:心理健康教育》为高职高专“十二五”规划教材之一。

《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