

<<高职学生心理健康教育与训练>>

图书基本信息

书名：<<高职学生心理健康教育与训练>>

13位ISBN编号：9787122142153

10位ISBN编号：7122142159

出版时间：2012-7

出版时间：化学工业出版社

作者：吴雪梅 编

页数：203

字数：324000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<高职学生心理健康教育与训练>>

### 内容概要

《高职学生心理健康教育与训练(高职高专十二五规划教材)》(作者吴雪梅)是针对高等职业院校开设心理健康教育课程而编写的心理健康教材。

《高职学生心理健康教育与训练(高职高专十二五规划教材)》共分十章,分别从心理障碍识别、自我意识、个性发展、职业心理、学习心理、情绪管理、人际关系、恋爱与性心理、挫折与压力、心理危机与生命教育等十个方面揭示了高职学生常见的心理健康问题,分析了产生这些问题的原因,提供了解决问题、优化个性和提高素质的方法和建议。

为体现心理健康课程实用性、活动性、体验性的特点,本书提供了30个心理团体辅导方案用于学生活动体验,30个心理测试量表供学生了解自我,30个心理健康案例供学生参考,以及大量心理调适和训练的建议。

本书为高职高专心理健康教育的教材,也可供各学校从事学生管理工作和辅导员工作的有关人员阅读使用。

## <<高职学生心理健康教育与训练>>

### 书籍目录

#### 第一章 高职学生心理健康概述

##### 第一节 高职学生的心理健康

- 一、案例分析我怎么总也提不起精神来
- 二、高职学生心理特点和心理健康
- 三、测一测 自测健康评定量表
- 四、提高升华 如何维护快乐健康的高职生活
- 五、活动体验 热座

##### 第二节 常见心理障碍及应对处置方法

- 一、案例分析小张的烦恼
- 二、各类心理障碍及应对处置方法
- 三、测一测 贝克抑郁清单
- 四、提高升华 健心二十六式
- 五、活动体验 心有千千结

##### 第三节 学校心理咨询与辅导

- 一、案例分析有病的人才接受心理咨询吗
- 二、学校心理咨询与辅导的性质与内容
- 三、测一测 心理咨询态度问卷
- 四、提高升华 对学校心理咨询的认识误区
- 五、活动体验 心灵电波

#### 资源链接

#### 思考练习

#### 第二章 高职学生的自我意识

##### 第一节 高职学生的自我概念

- 一、案例分析自负的后果
- 二、自我概念的概述
- 三、测一测 自我概念量表
- 四、提高升华 如何客观地认识自我
- 五、活动体验 我很不错

##### 第二节 高职学生的自我体验

- 一、案例分析你在怕什么
- 二、自我情感
- 三、测一测 自卑量表
- 四、提高升华 超越自卑
- 五、活动体验 我是最棒的

##### 第三节 高职学生的自我调控

- 一、案例分析冲动是魔鬼
- 二、自我调控
- 三、测一测 自律量表
- 四、提高升华 如何克服冲动行为
- 五、活动体验 我要像他一样

#### 资源链接

#### 思考练习

#### 第三章 高职学生的个性发展

##### 第一节 个性概述

- 一、案例分析正确面对挫折, 勇于战胜自我

## <<高职学生心理健康教育与训练>>

### 二、个性概述

### 三、测一测 菲尔人格测试

### 四、提高升华 健全的个性是个人立身之本

### 五、活动体验 认识你的个性

### 第二节 认识个性的类型

#### 一、案例分析性格内向该怎么办

#### 二、个性的类型

#### 三、测一测 气质类型测试

#### 四、提高升华 不同个性的人适合不同的职业

#### 五、活动体验 成功之盾

### 第三节 高职学生个性缺陷及优化

#### 一、案例分析老师, 请救赎我的灵魂

#### 二、高职学生常见的个性缺陷及优化

#### 三、测一测 你的自卑是什么类型的

#### 四、提高升华 如何塑造健康的个性

#### 五、活动体验 谁和我一样

### 资源链接

### 思考练习

## 第四章 高职学生职业生涯规划

### 第一节 高职学生职业生涯规划概述

#### 一、案例分析我的未来在哪里

#### 二、高职学生职业生涯规划概述

#### 三、测一测 职业规划自测问卷

#### 四、提高升华 高职学生职业生涯规划的步骤

#### 五、活动体验 我的未来不是梦

### 第二节 高职学生的职业自我认知

#### 一、案例分析王浩的霍兰德职业兴趣测试

#### 二、高职学生职业自我认知概述

#### 三、测一测 职业能力倾向测试

#### 四、提高升华 认识职业自我的方法

#### 五、活动体验 生涯拍卖

### 第三节 高职学生求职择业心理障碍及调适

#### 一、案例分析谁决定我的未来

#### 二、高职学生择业过程中常见的心理障碍

#### 三、测一测 行为能力自我测试

#### 四、提高升华 高职学生择业心理的自我调适方法

#### 五、活动体验 模拟面试

### 资源链接

### 思考练习

## 第五章 高职学生学习心理辅导

### 第一节 高职学生的学习动机

#### 一、案例分析失去动力的航船

#### 二、高职学生的学习动机

#### 三、测一测 学习动机自测问卷

#### 四、提高升华 高职学生如何培养和维持学习动机

#### 五、活动体验 学习成本计算

### 第二节 高职学生的学习能力

## <<高职学生心理健康教育与训练>>

一、案例分析我的学习就像推着巨石上山

二、高职学生的学习能力

三、测一测 学习技能量表

四、提高升华 课外阅读技能训练

五、活动体验 成功驱动轮

第三节 高职学生的学习策略

一、案例分析晓娟的英语考级准备

二、高职学生的学习特点和学习策略

三、测一测 学习风格测试问卷

四、提高升华 时间管理的四分法

五、活动体验 时间馅饼

资源链接

思考练习

第六章 高职学生的情绪管理

第一节 认识情绪

一、案例分析一位男生的情绪危机

二、情绪的概述

三、测一测 焦虑自评量表

四、提高升华 提高情绪智力

五、活动体验 心态晴雨表

第二节 高职学生的情绪表达与识别

一、案例分析谁知我心

二、情绪表达及方法

三、测一测 情绪敏感性问卷

四、提高升华 情绪保护的盾牌：自我防御机制

五、活动体验 快速造句

第三节 高职学生的情绪调控

一、案例分析我病了吗

二、高职学生的情绪调控

三、测一测 情绪特征问卷

四、提高升华 高职学生健康情绪的培养

五、活动体验 情绪垃圾桶与能源加油站

资源链接

思考练习

第七章 高职学生的人际关系

第一节 高职学生人际关系概述

一、案例分析不善交往的苦恼

二、人际关系概述

三、测一测 人际关系自测量表

四、提高升华 智者的人生四境界

五、活动体验 学会赞美——“戴高帽”

第二节 高职学生人际交往常见问题及调适

一、案例分析小雨与小娟

二、高职学生人际交往中常见的心理问题

三、测一测 第一印象测试

四、提高升华 人际交往中的自我调适

五、活动体验 学会倾听——“对牛弹琴”

## <<高职学生心理健康教育与训练>>

### 第三节 高职学生人际交往的原则和技巧

- 一、案例分析口齿伶俐却遭冷遇
- 二、高职学生人际交往的原则和技巧
- 三、测一测 人际交往能力的自测
- 四、提高升华 有效的人际交往措施
- 五、活动体验 学会沟通——角色扮演

资源链接

思考练习

### 第八章 高职学生恋爱与性心理

#### 第一节 两性心理奥秘

- 一、案例分析未成熟的葡萄
- 二、两性心理概述
- 三、测一测 他对你有兴趣吗
- 四、提高升华 如何避免友情与爱情混淆
- 五、活动体验 你所欣赏的异性特质

#### 第二节 高职学生的恋爱心理

- 一、案例分析痛苦的报复
- 二、高职学生的恋爱心理
- 三、测一测 大学生单相思问卷
- 四、提高升华 如何应对失恋
- 五、活动体验 真爱需要等待

#### 第三节 高职学生的性心理与行为

- 一、案例分析不能承受之痛
- 二、高职学生的性心理与行为
- 三、测一测 大学生恋爱观测试
- 四、提高升华 如何培养健康的性心理
- 五、活动体验 爱的能力

资源链接

思考练习

### 第九章 高职学生挫折与压力应对

#### 第一节 高职学生的挫折及应对

- 一、案例分析当分手已成事实
- 二、挫折的概述
- 三、测一测 抗挫折能力自测
- 四、提高升华 挫折的自我调适
- 五、活动体验 人生五部曲

#### 第二节 高职学生的压力及压力应对

- 一、案例分析小雅的困扰
- 二、高职学生的压力概述
- 三、测一测 压力感知自测
- 四、提高升华 压力的自我调适
- 五、活动体验 一杯水的力量

#### 第三节 灾难心理与心理自助

- 一、案例分析李晨的心病
- 二、灾难心理反应
- 三、测一测 创伤后应激障碍自评量表 (PCL-C)
- 四、提高升华 灾后心理自助策略

<<高职学生心理健康教育与训练>>

五、活动体验 如果生命只剩下.....

资源链接

思考练习

第十章 高职学生的心理危机干预

第一节 高职学生的心理危机

一、案例分析爸爸，我想你

二、高职学生的心理危机

三、测一测 大学生生活事件量表

四、提高升华 高职学生心理危机的自我调适

五、活动体验 我信任他人吗

第二节 高职学生的自杀危机

一、案例分析为什么我找不到好工作

二、高职学生自杀危机概述

三、测一测 自我伤害意向量表

四、提高升华 高职学生自杀的识别与预防

五、活动体验 生命线

第三节 生命的意义

一、案例分析我要好好活下去

二、生命的意义

三、测一测 生活目的测验

四、提高升华 过有意义的生活

五、活动体验 临终遗言

资源链接

思考练习

参考文献

章节摘录

版权页：插图：（一）心理不健康 1.一般心理问题 一般心理问题的表现：由于现实的生活、学习或工作的压力造成内心冲突，受厌烦、后悔、懊丧、自责等不良情绪困扰；持续时间一到两个月不能靠自己的调节来化解；但情绪仍在理智的控制下，能正常地学习、生活或社会交往，只是效率有所下降，这类问题就属于一般心理问题。

一般心理问题的处置方法：一般心理问题属于学校心理辅导的范畴，出现这类问题可以直接向学校心理咨询机构求助，咨询的效果一般比较好。

2.严重心理问题 严重心理问题的表现：现实生活中遇到强烈的、对个体威胁较大的事情，引起强烈的痛苦情绪，如悔恨、冤屈、恼怒、悲哀等；持续时间两个月到半年；个体在遇到相似的情境时也会引起类似的痛苦感受；生活、学习和社会交往已经受到了一定程度的不良影响，这类问题就属于严重心理问题。

严重心理问题的处置办法：严重心理问题仍然属于学校心理辅导的范畴，它需要心理咨询师与来访者共同分析问题、共同制定咨询目标和计划，通过多次的咨询逐步解决问题。

咨询的效果一般较好。

3.神经症性心理问题（即可疑神经症）神经症性心理问题的表现：介于严重心理问题与神经症之间，有神经症的早期症状或接近神经症，但却未达到神经症的标准。

个体有强烈的痛苦情绪体验，这种体验主要是与个体自身心理素质有关。

尽管在现实生活中有一些刺激因素可能会导致这种不良情绪，但这些刺激因素的强度与个体感受到的痛苦程度却不相称；痛苦体验持续三个月以上；刺激因素明显泛化，只要有类似的刺激，就会产生同样的痛苦情绪体验；生活、学习、社会交往明显受损，效率严重下降；自己明知没有意义，却不能摆脱。

神经症性心理问题的处置方法：神经症性心理问题介于心理咨询与医疗模式之间，程度较轻的神经症性心理问题使用心理咨询一般能达到较好的效果，但程度较严重者，需要配合药物治疗才能取得满意的效果。



## <<高职学生心理健康教育与训练>>

### 编辑推荐

《高职高专"十二五"规划教材:高职学生心理健康教育与训练》提供了30个心理团体辅导方案用于学生活动体验,30个心理测试量表供学生了解自我,30个心理健康案例供学生参考,以及大量心理调适和训练的建议,体现了心理健康课程实用性、活动性、体验性的特点。

《高职高专"十二五"规划教材:高职学生心理健康教育与训练》为高职高专心理健康教育的教材,也可供各学校从事学生管理工作和辅导员工作的有关人员阅读使用。

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:<http://www.tushu007.com>