

《高职大学生实用心理学教程》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年10月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787306023827

内容简介

本书是对高职大学生进行心理健康教育的教材。它讲解了心理健康的标准；适应新环境、解决新问题，克服常见心理困扰和心理障碍的方法；处理人际关系的基本技巧；树立自信、应对挫折、控制情绪、调适压力的原则，塑造健全人格、发展良好个性、开发潜能、矫正心理问题、培养团队精神的途径；论述了高职大学生的自我意识、性心理、学习心理、就业心理、网络心理等问题。它以提高高职大学生心理健康水平和培养职业岗位综合能力的心理素质为主线，集思想性、知识性、资料性为一体，融实用性、启发性、典型性、可读性为一炉，对于高职大学生塑造健康心理、提高全面素质，无疑会起到很好的促进作用。同样地，各位青年朋友读后也定会开卷有益。

目录

前言

第一章 高职大学生心理健康与心理咨询

第一节 高职大学生心理健康的标准

第二节 高职大学生常见的心理困扰和心理障碍

第三节 心理咨询

第二章 迈好第一步——尽快适应高职学段生活

第一节 适应新环境 解决新问题

第二节 学会适应环境 走出心理象区

第三章 高职大学生常见心理问题及其调适

第一节 高职大学生常见心理问题的类型

第二节 高职大学生常见心理问题的成因及调适方法

第三节 高职大学生性心理及学习心理的调适

第四章 塑造健全人格 发展良好个性

第一节 人格的特点及构成

第二节 高职大学生人格问题矫正

第三节 塑造高职大学生的健全人格

第四节 如何塑造健全人格

第五章 高职大学生自我意识的发展

第一节 高职大学生自我意识的发展

第二节 高职大学生自我意识的特点

第三节 青年期健康自我意识的塑造

第六章 人际沟通与自信心的培养

第一节 人际沟通概述

第二节 处理人际关系的基本技巧

第三节 自信心的培养

第七章 高职大学生学习心理与学习方法

第一节 学习动机
第二节 学习方法
第三节 考试心理
第八章 挫折应对与意志力的培养
第一节 挫折概述
第二节 挫折对高职大学生心理的影响
第三节 高职大学生挫折心理调适
第四节 意志力的培养
第九章 高职大学生的情绪特点与压力调适
第一节 高职大学生的情绪控制特点及障碍
第二节 高职大学生的情绪控制与压力调适
第十章 高职大学生就业心理
第一节 目前我国大学生就业的形势
第二节 影响职业院校大学生就业的因素
第三节 选择职业的准则和职业匹配
第四节 提高“可就业性”
第五节 面试中问题的分析
第十一章 高职大学生性心理与性健康
第一节 性的本质与性生理的发育成熟
第二节 大学生性心理及性变态
第三节 大学生性道德标准及性心理的案例分析
第四节 大学生性病和爱滋病的预防
第十二章 潜能开发的理论与方法
第一节 潜能概述
.....
第十三章 高职大学生团队精神的培养
第十四章 大学生网络心理
主要参考文献

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