

 心理健康教育丛书

高职学生心理健康教育

主编◎杨小莉



西南交通大学出版社

高职学生 心理健康教育



主 审◎马经义 秦佳梅

主 编◎杨小莉

副主编◎叶 翔 胡 谍

罗 丹 付佳茵

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高职学生心理健康教育 / 杨小莉主编. -- 成都 :
西南交通大学出版社, 2025. 8. -- ISBN 978-7-5774-
0642-8

I. G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025UM2395 号

Gaozhi Xuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

高职学生心理健康教育

主 编 / 杨小莉

策划编辑 / 胡 军 黎 赞

责任编辑 / 梁 红

责任校对 / 左凌涛

封面设计 / 墨创文化

西南交通大学出版社出版发行

(四川省成都市金牛区二环路北一段 111 号西南交通大学创新大厦 21 楼 610031)

营销部电话: 028-87600564 028-87600533

网址: <https://www.xnjdcbs.com>

印刷: 四川森林印务有限责任公司

成品尺寸 185 mm × 260 mm

印张 29.25 字数 521 千

版次 2025 年 8 月第 1 版 印次 2025 年 8 月第 1 次

书号 ISBN 978-7-5774-0642-8

定价 58.00 元

课件咨询电话: 028-81435775

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

/ 目 录 /

- 001 **模块一 心理探秘初体验：敲开心理健康之门**
 - 002 项目一 走进心理健康世界：认识心理健康
 - 048 项目二 心灵修复指南：心理咨询与心理治疗

- 103 **模块二 自我塑造小课堂：升级你的“心”装备**
 - 104 项目一 看清“我”是谁：自我意识
 - 135 项目二 定制个性名片：人格、气质与性格
 - 173 项目三 做情绪的主人：情绪管理
 - 217 项目四 学习路上不迷茫：学习心理
 - 257 项目五 感悟生命的乐章：生命教育

- 299 **模块三 人际互动欢乐场：搭建温暖社交圈**
 - 300 项目一 亲情搭建避风港：亲情关系及构建
 - 339 项目二 友情汇聚能量站：友情关系及构建
 - 368 项目三 恋爱甜蜜“心”攻略：爱情关系及构建

- 391 **模块四 勇闯社会“大江湖”：融入社会大舞台**
 - 392 项目一 社会群体大揭秘：个体对社会群体的认知
 - 412 项目二 群体力量面面观：社会群体对个体的影响
 - 430 项目三 社会融入进行时：个体融入社会群体

- 462 **参考文献**

繁荣扬华 交通天下
<https://www.xnjdcbs.com>

策划编辑 胡 军 黎 赞

责任编辑 梁 红

责任校对 左凌涛

封面设计  XING CULTURE

高职学生心理健康教育



文大e出版
微信购书|数字资源



官方天猫店
上天猫 买正版

ISBN 978-7-5774-0642-8



9 787577 406428 >

定价: 58.00元