

# 《心理健康教育与训练》

## 图书基本信息

书名：《心理健康教育与训练》

13位ISBN编号：9787306029355

10位ISBN编号：7306029355

出版时间：2007-10

出版社：中山大学出版社

作者：谭洛明

页数：198

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《心理健康教育与训练》

## 前言

随着社会的发展，社会竞争压力不断增大，社会刺激变得多样化与复杂化，大学生的心理健康问题越来越多，也越来越严重。虽然20世纪80年代中后期，心理咨询作为提高学生心理健康水平的手段。被引入我国的教育教学过程中，特别是在一些大中城市得到一定程度的普及，但是与我国的实际需要相比，还有一定的距离。如何对大学生进行心理健康教育，是摆在广大教育工作者面前的重要课题。加强对大学生心理健康教育势在必行。因此，我们迫切需要一批懂得心理学理论知识和驾驭心理咨询技巧的教师；也迫切需要一些符合学生特点的、便于“实操实训”的教材。鉴于这一点，我们根据高职高专大学生的特点，组织编写了《心理健康教育与训练》一书。本书共五章，主要内容包括：了解人体、心理健康、人际交往、创新人格与职业心理。本书的主要特色：第一，理论联系实际。本书通俗地介绍了心理学界较权威的心理咨询理论，同时选择编排了一些具有实践意义的可操作性强的内容；既有心理测试，又有实际操作训练。第二，应用范围广泛。该书既可作为高校心理健康教育的实训教材，也可作为广大在职人员心理健康教育培训用书和广大青少年的课外读物。本书由谭洛明、张荣烈主编，孙萍、黄怡副主编。各章具体分工是：黄怡编写第一、第二章；谭洛明、赵小段编写第三章；谭洛明、张荣烈编写第四章；孙萍编写第五章。最后由谭洛明、黄怡统稿，定稿。由于作者学识有限，书中疏漏和不妥之处在所难免，敬请专家和广大读者批评指正。

# 《心理健康教育与训练》

## 内容概要

本书以大学生心理健康教育为主线，从了解人体入手，对心理健康、人际交往、创新人格以及职业心理等当前大学生中普遍关心的问题进行深入浅出的分析；并通过大量的人体图解、心理测试和“实操训练”，使其内容更加贴近教学、贴近学生、贴近实际。该书内容通俗易懂，既可作为高校心理健康教育的教材，也可作为广大在职人员心理健康培训的教材和广大青少年心理健康教育的读物。

## 书籍目录

第一章 了解人体第一节 神经系统一、人体的司令部——脑二、中枢神经系统之二——脊髓三、周围神经系统四、心理活动与神经系统的关系五、神经系统的保健第二节 呼吸系统一、人体的气味探测器——鼻子二、空气和食物的共同通道——咽喉三、呼吸之门——肺四、呼吸与心理的联系第三节 循环系统一、生命之派——心脏二、人体的密码——血液三、体内卫士——淋巴四、血液再生工厂——脾五、心跳的秘密第四节 消化系统一、人体的粉碎机——口腔二、消化流水线——胃肠道三、人体的化工厂——肝胆四、消化与心情的关系第五节 感觉器官系统一、心灵的窗户——眼睛二、人体的收音机——耳朵三、百味测试器——舌四、人体的发声器——声带五、最大的感觉器官——皮肤六、心情的调控中心第六节 泌尿系统一、血液的过滤器——肾脏二、膀胱与排尿三、紧张刺激对排尿的影响第七节 内分泌系统一、认识糖尿病二、人体各分泌腺三、激素的作用第八节 生殖系统一、男性健康二、女性健康三、生命的孕育过程第九节 躯体和四肢一、手足二、关节三、远离肥胖第十节 定期体检一、体检常规项目二、特殊检查项目三、特殊人群检查项目第二章 心理健康第一节 气质一、四种主要气质类型的基本特征二、四种主要气质所适合的职业 气质类型测评第二节 性格一、美国心理学家卡特尔的16种性格因素二、性格的特征 性格特征测评 性格类型测评 情绪类型测评第三节 心理素质一、意识和潜意识二、心理动力三、心理过程四、心理状态五、心理特征六、心理健康标准 心理健康状况测评七、心理障碍表现 精神压力测评 情绪控制能力测评 心理适应能力测评 抗挫折能力测评 心理调节能力测评八、性心理 恋爱观测评第三章 人际交往第一节 人际关系一、人际关系的形态与因素二、人际交往双胜法则三、人际交往的原则四、人际交往的技巧人际关系测评五、职场与上司相处的技巧六、职场与同事相处的技巧七、职场晋升技巧第一印象测评第二节 交往能力一、人际交往能力二、交际能力的培养三、网络交往 人际交往能力测评 EQ测评第三节 交往礼仪一、接待礼仪二、交流礼仪三、宴席礼仪 人际关系心理诊断测评 合作能力测评五、相关活动第四章 创新人格第一节 创新能力测评 创造能力测评 思维能力测评 思维灵活性测评 意志力测评 逻辑推理能力测评 反应能力测评第二节 创新能力与创新人格一、提高创新能力二、养成创新人格第五章 职业心理第一节 生涯与人生发展一、生涯与人生二、就业的心理问题与心理调适第二节 职业能力一、了解自己的职业能力 细节关注能力测评 沟通能力测评 危机管理能力测评 推销能力测评 开拓能力测评 行动能力测评 创业能力测评 执行能力测评二、了解适合自己的职业 职业价值观的9种类型判断的测评三、应对面试第三节 提高职业综合能力一、职业综合能力测评 目标动机测评 时间管理能力测评 交流能力测评 应付困境能力测评二、相关活动主要参考文献

## 章节摘录

第一章 了解人体： 第五节 感觉器官系统感觉器官由感受器及其辅助结构共同组成，不同的感受器接受不同的刺激，通过感觉神经传入中枢神经直至大脑皮层，产生各种感觉，从而建立起机体与内外环境之间的联系。

一、心灵的窗户——眼睛 眼睛是负责视觉的感觉器官，其基本结构包括角膜、瞳孔、晶状体、玻璃体、视网膜、虹膜、巩膜、脉络膜等。

(一) 视觉

1. 进入眼睛的光线在视网膜上形成影像，刺激视神经，通过视交叉、外侧膝状体等，传达到位于大脑枕叶的视觉中枢，产生视觉。
2. 屈光不正是指平行光线通过眼的屈光作用后，不能在视网膜上形成清晰的物像，而是在视网膜前方或后方成像，它包括远视、近视及散光。
3. 噪音不仅损害听力，而且会影响视觉神经，使人的视力减弱，对光亮度的敏感性降低。
4. 色盲和色弱都是色觉异常的表现，是一种先天遗传性疾病，男性患病几率远高于女性。

(二) 眼睛保健

1. 眼睛的保湿要比皮肤保湿重要，天气干燥、空气污染、空调普及、带隐形眼镜和用眼过度都容易造成干眼症，甚至使角膜受损。
2. 哭泣不仅能舒缓心理负担，眼泪对角膜起着供氧和润滑作用，因此该哭的时候不必强行抑制自己，尽可能让泪水流出来，让郁闷发泄出来。
3. 戴隐形眼镜要注意良好的卫生习惯，以防细菌感染导致角膜炎甚至失明。
4. 菊花茶对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效；用泡茶后的菊花涂抹眼睛周围皮肤可消除眼部浮肿。

# 《心理健康教育与训练》

## 编辑推荐

随着社会竞争压力不断增大，社会刺激变得多样化与复杂化，大学生的心理健康问题越来越多，也越来越严重。加强对大学生心理健康教育势在必行。本书通俗地介绍了心理学界较权威的心理咨询理论，同时选择编排了一些具有实践意义的可操作性强的内容；既有心理测试，又有实际操作训练。

# 《心理健康教育与训练》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)