

# 《认识你自己》

## 图书基本信息

书名：《认识你自己》

13位ISBN编号：9787565901492

10位ISBN编号：7565901490

出版时间：2011-6

出版社：胡佩诚 北京大学医学出版社 (2011-06出版)

作者：胡佩诚

页数：319

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)

# 《认识你自己》

## 内容概要

《认识你自己-大学生心理健康珍藏》，本书是一本为大学生心理健康所撰写的小册子。

# 《认识你自己》

## 作者简介

胡佩诚 北京大学医学部医学心理学教授，博士生导师，心理医生；北京大学医学人文研究院学术委员会主任，中国高等教育医学心理学教育分会顾问，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会学术顾问。胡佩诚教授于20世纪80年代初开设了我国第一批大学生心身疾病、心理咨询门诊，推动了现代医学与教育模式的转变。胡佩诚教授主持了30多项国内外基金科研项目，主编及参编学术论著150部，以中英文发表学术文章200余篇。由于其在心理学领域的科普活动和贡献，胡佩诚教授于2002年获得中宣部等三部委颁发的“全国科普先进个人奖”；2005年获得北京大学医学部“学生最喜爱的教师”称号；2008年获世界科学领域声誉非常高的“赫希菲尔德”奖；2010年获得北京大学医学部教师的最高荣誉“桃李奖”。

# 《认识你自己》

## 书籍目录

第一主题 绪论 大学生们真的健康么？ / 3 健康到底是什么？ / 4 身心健康的关联 / 6 心理健康的含义 / 8 心理健康的标准 / 9 大学生心理健康 / 12 影响心理健康的因素 / 13

第二主题 适应 大学新生的五种感觉 / 22 遭遇发展性危机 / 23 转变开始于结束 / 26 焦灼的空中飞人 / 29 重新找回你自己 / 32 发现自己的真目标 / 34 聪明人善用资源 / 37

第三主题 学习 大学学习的特点 / 41 记忆和学习的奥秘 / 42 记忆成功的诀窍 / 44 创造性思维的培养 / 46 定做一个金头脑 / 48 读书、听课和笔记 / 50 时间管理 / 53 考试焦虑的应付 / 54

第四主题 情绪 了解自己的情绪 / 58 辨明自己的情绪 / 60 评估自己的情绪 / 62 转换自己的情绪 / 64 控制自己的情绪 / 67 大学生情绪特点 / 68 大学生情绪困扰 / 71 走出情绪的低谷 / 73 有效的情绪调节 / 75

第五主题 人际 人际交往的观念 / 80 心理发展的智慧与阳光 / 83 人才成长的空间 / 86 人际交往的功能 / 88 影响人际吸引的因素 / 91 克服人际交往的认知偏差 / 97 人际交往自测 / 100 个人修养与人际沟通 / 102 聆听与人际沟通 / 106 交流谈话的技巧 / 110 非语言的沟通技巧 / 115

第六主题 应激 应激概念面面观 / 123 面对应激我能行 / 125 应激有利于健康 / 127 应激不利于健康 / 130 动机与挫折 / 132 冲突的种种类型 / 135 面对重要的丧失 / 136 自杀的种种成因 / 139 如何成功预防自杀 / 141 学会人生的快乐 / 144

第七主题 品德 品德的心理范畴 / 149 品德的心理结构 / 150 道德认识的发展：知其为仁也 / 151 道德的情感体验：仁者不忧 / 153 道德意志的培养：志久则气久，德性久 / 154 道德行为的发展：君子欲讷于言而敏于行 / 156 品德形成与发展的影响因素 / 158 品德形成和发展的过程 / 160 追求道德理想，加强道德修养 / 162

第八主题 人格 什么是人格 / 167 认识能力 / 169 气质 / 171 如何看待气质类型 / 177 把握性格 / 180 影响人格形成的因素 / 184 人格的心理结构 / 187 自我意识 / 191 个体社会化与人格发展 / 193 培养大学生的健康人格 / 195

第九主题 恋爱 男人女人本不同 / 200 性心理变化阶段 / 201 性心理特征解析 / 204 常见性心理困扰 / 206 手淫并不有害 / 210 手淫怎样才算适度 / 211 白日梦解析 / 212 “性梦”是一种罪恶吗 / 214 恋爱技术的指导 / 215 人类性道德原则 / 218

第十主题 疾病 纠正口吃方法多 / 222 良方纠正失眠症 / 225 最要警惕抑郁症 / 228 早期识别精神分裂症 / 230 “十全十美”难追求 / 233 社交恐怖不可怕 / 236 疑病症似病非病 / 239 痛苦不过焦虑症 / 241 性心理障碍不惊奇 / 244 应该理解同性恋 / 248

第十一主题 就业 求职择业的准备 / 252 辨证认清就业形势 / 254 就业心理分析 / 257 就业中常见的心理困扰 / 263 就业心态的调整 / 265 正确认识自己 / 268 职业生涯规划 / 273 职业发展的“秘诀” / 282 求真务实的简历 / 291 面试时如何消除紧张 / 295 迈好职业生涯的第一步 / 297

第十二主题 成功 成功是什么 / 304 给自己一个成功的定义 / 309 如何达到成功 / 312 参考文献 / 318

# 《认识你自己》

## 编辑推荐

美国金融风暴的席卷，希腊危机的爆发，冰岛火山的喷发，欧洲航空公司的停运，玉树地震的苦难，校园枪击与砍杀事件的震撼……无一不在世人包括大学生的心灵中引起波澜。如何面对如此难以想象的事件在我们周围与世界的发生，如何调整自己不断被干扰的心境，搞好学习，适应环境，面对求职与生存……《认识你自己——大学生心理健康珍藏》是帮助大学生在面对繁纷复杂的问题时能平复心情，正确认识自己心灵的健康书籍。本书的作者不仅有心理学者，更有像毕淑敏这样的心理与文学均精通的学者参与了本书的创作。相信通过她的润笔，增添了本书的可读性与观赏性。希望读者们能体会到作者的用心，从字里行间体会到人生的真谛。

# 《认识你自己》

## 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)