

《心理健康 助我快乐成长》

图书基本信息

书名：《心理健康 助我快乐成长》

13位ISBN编号：9787564049119

10位ISBN编号：7564049111

出版时间：2011-8

出版社：北京理工大学出版社

页数：246

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

《心理健康 助我快乐成长》

内容概要

书籍目录

- 第一章 走进心理学——探索健康的奥秘
 - 第一节 走进心理学
 - 第二节 树立科学的健康观
 - 第三节 心理健康与成功成才
 - 第二章 我是谁——认识你自己
 - 第一节 认识你自己
 - 第二节 大学生自我意识的特点
 - 第三节 大学生完善自我意识的途径和方法
 - 第三章 你是怎样的人——健康人格的塑造与完善
 - 第一节 人格概述
 - 第二节 大学生常见的人格不足与人格问题
 - 第三节 大学生健康人格的培养
 - 第四章 我们的天职——学习
 - 第一节 大学生学习心理概述
 - 第二节 大学生学习心理的特点及要求
 - 第三节 学习过程中的问题及调适
 - 第五章 恋爱有法——提升个人魅力
 - 第一节 恋爱心理概述
 - 第二节 健康的恋爱观与恋爱行为
 - 第三节 恋爱过程中的困扰与调适
 - 第六章 交际有道——提高人际交往技能
 - 第一节 人际交往与人际关系
 - 第二节 人际交往中的不良心理与调试
 - 第三节 营造良好的人际圈
 - 第七章 管理情绪——做情绪的主人
 - 第一节 情绪与情感
 - 第二节 大学生常见的情绪困扰
 - 第三节 情绪管理与良好情绪的培养
 - 第八章 调整自己——适应百变人生
 - 第一节 社会适应
 - 第二节 应对挫折
 - 第九章 计算机网络——是天使还是魔鬼
 - 第一节 互联网与大学生
 - 第二节 大学生网络心理及其调适
 - 第三节 网络成瘾及其对策
 - 第十章 我的未来不是梦——职业生涯规划
 - 第一节 职业生涯与人生发展
 - 第二节 大学生的职业生涯及其规划
 - 第三节 大学生择业的心理及其调适
 - 第十一章 轻松求助，快乐助人——走进心理咨询
 - 第一节 心理咨询概述
 - 第二节 树立积极的心理咨询观
 - 第三节 朋辈心理咨询
- 主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：注重探求自己微妙的内心世界，力图理解自己的情感、心理变化，自觉地从各方面了解自己，塑造自己的形象，设计自我发展的模式。一方面，大学生热切地关心社会发展，这种关心是抛开切身利益，以大视角来进行的，注重的是整个社会的进步，热衷于参与社会活动，对社会舆论愿意进行独立思考。然而，另一方面，由于生活阅历有限，与社会有一定的距离，社会实践能力不强，在谈论、评价、思考社会问题时往往带有理想的色彩，不能契合实际；对事物的认识，表现出一定的片面性和幼稚性，不能做到深刻、准确、全面地认识问题。这种不足与个体极强的自我意识不相协调，这种不协调可能会一直困扰着自己。（四）“疾风怒涛”般的情感职业院校的学生是一群正在成长的青年，是一个敏感的群体，其内心情感极其细腻微妙。随着文化层次的提高和生活空间的扩大，思维空间急剧延伸，导致情感越来越丰富深刻。但是他们的情感是不稳定的，情绪变化起伏大，易受周围环境的影响，心境变化快。学业、生活、人际关系等变化都会引起情绪的波动，容易偏激、冲动，情绪冲突也较多。（五）交友的需要与两极性大学生一般都远离家乡远离父母，过着集体生活，与其他同学处在平等的位置，失去了以前那种对父母“无条件的”依赖。因此，在交往过程中获得友谊，是适应新生活环境的需要。大学时期的人际交往与别的年龄阶段不同，表现出友情和孤独、亲密和冷淡、投入和旁观等矛盾的两极性。交往中产生负面情绪的原因很多，较为普遍的原因有两个方面：一方面是没有真正理解什么是友谊，在人际交往过程中，没有真正走出早期人际交往中形成的“依赖他人”的“不平等的”人际交往模式，在人际交往过程中表现出“依附于人”“利用他人”“自我中心”“求全责备”等倾向，偏离友谊“无私、平等、尊重”的根本原则；另一方面是缺乏社交的技巧，不善于表达自己的情感和思想，也不善于了解他人的情感和思想，缺乏共同的兴趣与爱好等。（六）喜忧参半的独立意识职业院校大学生的自我意识迅速发展并趋向成熟，表现出较强的“独立感”和“成人感”。如喜欢独立思考问题，不轻易被动地接受他人的“灌输”；要求独立自主地处理各种问题，希望自己掌握自己的命运，自己管理自己，不愿受到来自社会和他人的束缚与制约等。他们十分强烈地要求社会把他们当做成人来看待。

《心理健康 助我快乐成长》

编辑推荐

《心理健康 助我快乐成长》

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