

<<大学生心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787305055775

10位ISBN编号：7305055778

出版时间：1970-1

出版时间：南京大学出版社

作者：熊建圩，王巧云，王彩云等著

页数：250

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：<http://www.tushu007.com>

## <<大学生心理健康教育教程>>

### 内容概要

心理健康教育有利于人们的健康发展，有利于心理障碍的预防和恢复。

《大学生心理健康教育教程》对高校大学生心理健康教育进行了深入探讨。

全书共分十章，主要包括大学生心理特点与心理健康、大学生适应心理健康、大学生学习心理健康、大学生人际交往心理健康、大学生恋爱心理与性心理健康、大学生网络心理健康、大学生求职择业心理健康、大学生心理挫折、塑造健全人格以及心理咨询与心理疾病防治等内容。

《大学生心理健康教育教程》可供普通高校、高等职业学校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校学生使用，也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

## <<大学生心理健康教育教程>>

### 书籍目录

第一章 大学生心理特点与心理健康第一节 大学生的心理特点第二节 心理健康概述第三节 大学生心理健康教育及培养思考题第二章 大学生适应心理健康第一节 适应心理概述第二节 大学生适应心理问题分析第三节 大学生适应问题的心理调适思考题第三章 大学生学习心理健康第一节 大学生学习心理概述第二节 大学生常见学习心理问题及调适第三节 大学生的学习指导思考题第四章 大学生人际交往心理健康第一节 人际交往的心理行为原理第二节 人际交往中的问题与调适第三节 人际交往能力的培养思考题第五章 大学生恋爱心理与性心理健康第一节 大学生恋爱心理概述第二节 大学生恋爱心理问题及调适第三节 大学生性心理健康思考题第六章 大学生网络心理健康第一节 网络与心理健康第二节 大学生常见的网络心理问题及对策第三节 培养健康的网络心理思考题第七章 大学生求职择业心理健康第一节 大学生求职择业的心理准备第二节 大学生求职择业的心理问题第三节 大学生求职择业的心理调适第四节 创业的心理素质思考题第八章 大学生心理挫折第一节 挫折与挫折反应第二节 大学生常见的心理挫折及原因第三节 心理调适与提高挫折承受力思考题第九章 塑造健全人格第一节 人格概述第二节 气质与性格第三节 塑造健康人格思考题第十章 大学生心理咨询与心理疾病防治第一节 大学生心理咨询概述第二节 大学生心理治疗概述第三节 大学生自我心理防治方法思考题参考文献

章节摘录

插图：3.讲究谈话艺术交谈是人际交往中最常用、最基本的沟通方式，也是影响交往的重要因素。有的人说了一辈子，却一直没有学会说话，听了一辈子，却一直没有学会倾听。

我们经常可以听到这样的话：“你太笨了，简直是个榆木脑袋！”

”“你看起来比较苍老，这件衣服比较适合你。

”“哇，你的鞋是耐克牌的，是真的吗？”

”“我当初瞎了眼，找了你这个窝囊废！”

我们常常可以看到这样的现象：听人说话，面无表情，毫无反应，或漫不经心，目光游移，或随意打断别人。

这些都是不讲究谈话艺术的结果。

同样的内容，用不同的方式表达，效果大相径庭。

如批评别人工作没有做好，如果说“你真没用，这点小事都做不好”，只会引起对方的不快和自卑，影响他以后工作的积极性。

如果换一种说法，“我想凭你的能力，你可以做得比这好十倍！”

”既让对方明白了自己的错误，又激发了他的积极性。

交谈技巧多种多样，不一而足。

4.把握对象特点技巧是灵活的、相对的，面对不同的交往对象，技巧亦有不同。

知己知彼，方能百战不殆。

把握交往对象的特点，本身也是人际交往的技巧之一。

与一些特殊人的交往，尤其要注意技巧。

如与孤僻者交往，要主动热情，耐心细致，运用暗示法，多启发，多诱导，并善于选择话题，找到他们的兴奋点。

与急躁者交往，要冷静，宽容，忍让，很多时候可以付之一笑。

与狂妄者交往，可以采取请教式，虚心提问，耐心倾听，满足对方的虚荣心；也可以采取震慑式，让对方暴露弱点，使其产生强烈的心理震动，这种震慑往往能促进交往。

与残疾人交往，要自然，淡化对方的残疾人意识，不可显得过分小心谨慎；因残疾人往往自卑，要多鼓励赞美对方，让他看到自己的价值；另外，要注意言谈的避讳，不要当面叫别人“瞎子”“聋子”“跛子”等，必要时可以换一种说法，如“你腿不方便，请先走”。

总之，交往中把握对象的特殊性，有的放矢，灵活应付，将会给你带来更多的朋友。

<<大学生心理健康教育教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育教程》：全国高等职业教育规划教材

<<大学生心理健康教育教程>>

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:<http://www.tushu007.com>