

<<大学生心理健康读本>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康读本>>

13位ISBN编号：9787504131874

10位ISBN编号：7504131873

出版时间：2005-8

出版单位：教育科学

作者：林崇德//申继亮

页数：259

字数：250000

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>

<<大学生心理健康读本>>

内容概要

本书就大学生成长中遇到的具体问题，如环境适应、自我认同、人际交往、情绪管理、科学学习、热爱生命等，进行了科学的分析，提出了应对这些问题的一般原则与具体方法，以期达到消除大学心理困惑、促进心理健康发展、养成良好的心理素质。

这是一本普及心理健康知识，指导大学生进行自我心理调适的好书。

该书内容涉及大学生在成长过程中经常遇到的环境适应、自我认同、人际交往、情绪管理、科学学习、热爱生命等方面的问题，以培养大学生健康的个性品质为核心，紧紧围绕大学生面临的健康、适应、发展的主题，来进行理论阐述、问题分析、方法指导、实验设计，考虑了大学生心理健康维护的渐成性、内化性与参与性等要求。

<<大学生心理健康读本>>

书籍目录

第一章 擦亮心灵的天空——心理与心理健康 一、认识“我”的小世界——了解心理学 二、象牙塔里的“我”——校园生活与心理健康 三、告别阴霾，阳光与“我”同行——预防心理问题，保持心理健康

第二章 让人生轻舞飞扬——适应大学生活 一、把握生命的主旋律——适应新的学习环境 二、踏上青春的节拍——有效管理时间 三、成为理财能手——学会合理消费 四、在社团组织中成长——发展综合能力

第三章 我学我思故我在——聪明的学习者 一、让学习轻松而持久——学习动机的激发 二、以“策略”取胜——学习效率的提高 三、让“智慧之光”永存——科学用脑

第四章 走出孤独的围墙——学会交往 一、嚶其鸣矣，求其友声——人际交往的含义 二、墙推倒了是桥——人际交往的基本技巧 三、走出孤独的围墙——人际交往中的易发问题

第五章 细细品味你的心——恋爱与性心理 一、问世间情为何物——爱情的内涵 二、众里寻他千百度——择偶标准 三、为伊消得人憔悴——恋爱的过程 四、围城外面的思考——对婚姻的准备 五、伊甸园的禁果——如何对待婚前性行为

第六章 描绘绚丽的人生画卷——生涯发展与规划 一、风吹云雾青山出——何谓生涯规划 二、人生发展迹可循——如何做生涯规划 三、生涯规划自此始——了解自我 四、何处是我归宿——职业信息搜集与环境评估 五、千里之行，始于足下——求职过程管理

第七章 奔向多彩的人生——自我完善与成长 一、你就像一座金矿——认识自我 二、天生我材必有用——接纳自我 三、世界属于不满足的人们——发展自我

第八章 快快乐乐每一天——认识常见的心理问题 一、播撒绚丽人生的种子——发展健全人格 二、风雨之后见彩虹——压力、挫折与应对 三、做心弦的调音师——情绪的调节与救助

章节摘录

第一章 擦亮心灵的天空——心理与心理健康一、认识“我”的小世界——了解心理科学（一）“我”的ABC——心理学的基础内容在心理学家看来，人的心理现象纷繁复杂。

人眼可以看见五光十色的景象与千奇百怪的造型，人耳可以听见韵律谐和的乐音与嘈杂错乱的噪音，人脑可以贮存分门别类的知识与时过境迁的往事；人有堪称“万物之灵”的智慧，能运用自己的思维和言语去探究和揭示自然与社会的无穷奥秘；人还有七情六欲，会从事多种多样的活动，做出不同程度的意志努力，去满足各种各样的需求……毫不夸张地说，人类生存和发展的一切领域都与心理现象的存在和变化密不可分。

尽管目前尚未形成一个公认的分类体系，但是绝大多数心理学家所研究的心理现象主要集中于认知，情绪、意志与动机，能力与人格三大范畴。

1. 认知假如有一个数学原理，起初你对它一无所知，后来通过老师讲课或自己看书思考，你不但理解并记住了这个数学原理，而且还会运用它去解答应用题或解决现实生活中遇到的相关问题。

也许你平时并不会去有意识地琢磨这一过程是怎么在自己的内心世界进行的，可不少心理学研究者对此颇感兴趣。

他们将个体这种获得知识或运用知识的过程称为认知。

认知是人的最基本的心理过程，包括感知觉、注意、记忆、思维和语言。

……

<<大学生心理健康读本>>

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>