

<<我心飞翔>>

图书基本信息

书名：<<我心飞翔>>

13位ISBN编号：9787560980317

10位ISBN编号：7560980317

出版时间：2012-6

出版时间：吕慧英，扶长青 华中科技大学出版社 (2012-06出版)

作者：吕慧英，扶长青

页数：242

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>

## <<我心飞翔>>

### 内容概要

《高等院校素质教育“十二五”规划教材·我心飞翔：大学生心理健康教育读本》包括自我意识、人格塑造、生涯规划、学习、人际交往、情绪管理、恋爱与性、挫折与压力、生命教育、心理危机等若干主题，再现了大学生生活中的一些困惑。

每一节分为四大版块：心灵故事，从案例分析入手，揭示本节主题；心海泛舟，运用相关心理学知识分析事件，理解故事；心路导航，针对心理问题提出应对之策并训练强化，提高读者的自我调节和自我成长能力，达到助人自助的目的；心情日记，选取充满哲理的美文，让读者在轻松的阅读中有所领悟和收获，实现自我启迪。

每章后附有心理测验、心理素质拓展活动等，帮助读者了解自己，突出培养能力的实际训练，避免行、知脱节，让读者在反思体验中获得心灵成长。

《高等院校素质教育“十二五”规划教材·我心飞翔：大学生心理健康教育读本》贴近大学生现实生活，体现了科学性、实用性、可读性和趣味性，既可作为高等院校心理健康教育课程的教材，也可作为广大心理健康教育工作者、高等教育管理者以及其他青年朋友的自助读物。

## 书籍目录

第一章 健康人生，从心开始——走进心理世界 第一节 心理健康 第二节 心理咨询 第三节 异常心理 本章附录  
第二章 开启心门，放飞心灵——自我意识 第一节 认识自我 第二节 悦纳自我 第三节 超越自我 本章附录  
第三章 自适其意，自遂其性——人格塑造 第一节 人格完善 第二节 性格优化 本章附录  
第四章 自信挥笔，描绘人生——生涯规划 第一节 大学适应 第二节 生涯规划 第三节 时间管理 本章附录  
第五章 生也有涯，知也无涯——快乐学习 第一节 学习方法 第二节 学习障碍调适 本章附录  
第六章 嚶其鸣矣，求其友声——学会交往 第一节 交往有方 第二节 宿舍人际 第三节 处理冲突 本章附录  
第七章 调动心弦，聆听心音——情绪管理 第一节 情绪表达 第二节 情绪调控 本章附录  
第八章 人生如花，爱似花蜜——恋爱与性 第一节 爱情花开 第二节 失恋应对 第三节 揭秘性爱 本章附录  
第九章 不经风雨，怎见彩虹——挫折应对与压力管理 第一节 挫折应对 第二节 压力管理 本章附录  
第十章 生如夏花，死若秋叶——生命教育 第一节 生命意义 第二节 承担责任 第三节 感知幸福 本章附录  
第十一章 自由呼吸，我心飞扬——心理危机干预 第一节 心理危机的识别与干预 第二节 自杀的识别与防范 本章附录  
参考文献  
后记

### 编辑推荐

《我心飞翔——大学生心理健康教育读本》是根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)和湖北省教育厅《湖北省普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设实施意见》(鄂教思政[2011]8号)等文件精神要求而编写的。

编者选取了自我意识、人格塑造、生涯规划、学习、人际交往、情绪管理、恋爱与性、挫折与压力、生命教育、心理危机等若干主题,再现了大学生活中的一些困惑。

本书由武汉生物工程学院心理健康教育与咨询中心组织编写,吕慧英、扶长青任主编,陈玉娟任副主编,由主编和副主编负责全书的框架结构设计,指导具体写作,进行统稿审稿,最后由高长舒审定了全书。

#### 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>