

<<心理健康>>

图书基本信息

书名：<<心理健康>>

13位ISBN编号：9787561750032

10位ISBN编号：756175003X

出版时间：2006-9

出版时间：华东师范大学出版社

作者：边玉芳 主编

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>

## &lt;&lt;心理健康&gt;&gt;

## 内容概要

欢迎你打开《心理健康》。

不知不觉中，你踏进了大学的校园，成为了一名大学生。

还记得孩提时的梦吗？多少次梦想着自己能成为一名大学生，成为人人羡慕的“天之骄子”，如今终于梦想成真。

可是，也许你早没有了曾经的兴奋和期盼，也许进入高职院校只是你无奈的选择，也许你还不喜欢自己所学专业，也许为此在你的心中曾有过强烈的自卑感和失落感……但是，无论如何，你都处在一生中最重要的、最美好的时期——一个朝气蓬勃、充满青春活力的时期，一个不断学习、不断成长、不断进步和发展的时期，一个要求你开始独立自主、学会应对将来社会的各种技能的时期。

在这一时期，你将独立地扬起自己心灵航船的风帆，开始踏上成熟的征程。

如何更好地度过这一时期，让你的生活充实，让你的心灵丰盈，让你认识到自己的社会责任，让你学会走向社会的技能，让你的潜能得到开发，无论是对你个人未来的发展还是对社会的和谐都至关重要。

你应该如何更好地面对在高职生活中碰到的种种困惑呢？请相信，《心理健康》将会帮助你。

《心理健康》会陪伴你一起面对成长的挑战，经历成长的痛苦和欢乐。

希望你敞开心扉，开放自我，进行积极的心灵探索，并与你的同学、老师和家长携手，共同营造真诚、和谐的课堂氛围，在互动和交流中超越自我，与大家一起共同成长。

要知道，生命走向成熟是快乐的，因为你会发现自己一步步地迈入新领域、新境界。

每个人身上都有着一个巨大的宝藏，那里面本身就蕴藏着无坚不摧的能量和威力。

《心理健康》将和你一起发掘自身的优势，开发自身的潜能，塑造出一个独一无二的、有价值的你。

同时，成长的道路上总是充满着各种困难和挑战。

有谁在成长过程中不曾迷茫忧郁，不曾体验过孤独无助的感觉呢？生理的成熟、心灵的茫然、学业的压力、世俗的偏见、两代人之间的代沟、同龄人之间的隔膜、青春情感的困惑、未来的不可预知等等，都有可能成为你成长路上的障碍。

《心理健康》将尝试帮助你在环境适应、自我了解、人际沟通、学习管理、情绪调节、问题解决、职业选择和未来创业等方面有所领悟、有所发展。

## <<心理健康>>

### 作者简介

边玉芳北京师范大学心理学博士后、浙江大学教育系教授、中国教育学会教育统计与测量分会常务理事、浙江省学校心理学与心理咨询专业委员会副会长兼秘书长。

著有《学习的自我效能》、《发展性心理辅导》、《学校心理教育实验研究》等专著，组织编写《心理健康教育读本》、《心理》、《心理健康》等教材。

## &lt;&lt;心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

卷首课 既然选择,就让它灿烂 第一单元 我的梦想天堂 第1课 新环境新天地 第2课 新世界  
新朋友 第3课 新起点新目标 第4课 新生活新力量 第二单元 沟通你我他 第1课 沟通无障碍  
第2课 相逢总是缘 第3课 斗室天涯人 第4课 与师长有约 第5课 家父家母两鬓苍 第三单元 学  
习新概念 第1课 我的“聪明”在哪里 第2课 不是失败,只是暂时停止成功 第3课 每天进步一  
点点 第4课 找到自己的“独门秘籍” 第四单元 我心飞扬 第1课 情绪红绿灯 第2课 信念ABC  
第3课 与自卑告别 第4课 向完美挑战 第5课 走出抑郁 第6课 做情绪的主人 第五单元 真我  
的风采 第1课 叩问我是谁 第2课 透视周哈里窗 第3课 个性多棱镜 第4课 悦纳真我 第5课  
我最需要的是什么 第六单元 爱的花园 第1课 爱情水晶球 第2课 羞答答的玫瑰静悄悄地开  
第3课 像雾像雨又像风 第4课 在失恋中我们成长 第5课 爱在明天 第七单元 休闲频道 第1课  
休闲小夜曲 第2课 接种“网瘾”疫苗 第3课 消费驿站 第4课 社团新天地 第5课 与幸福相  
伴 第八单元 我的未来不是梦 第1课 指向未来的指南针 第2课 找到我所钟爱的 第3课 为梦想  
筑巢 第4课 相信我,没错的 第5课 生命是一种累积的过程 第6课 我的生涯我作主

## 章节摘录

珍珠珍子是日本人，她们家世代采珠。

她有一颗珍珠是她母亲在她离开日本赴美求学时给她的。

在她离家前，她母亲郑重地把她叫到一旁，给她这颗珍珠，告诉她说：“当女工把沙子放进蚌的壳内时，蚌觉得非常不舒服，但是又无力把沙子吐出去。

所以蚌面临两个选择：一是抱怨，让自己的日子很不好过；另一个是想办法把这粒沙子同化，使它跟自己和平共处。

于是蚌开始把它的精力和营养成分一部分去把沙子包起来。

当沙子裹上蚌的外衣时，蚌就觉得它是自己的一部分，不再是异物了。

沙子裹上蚌的成分越多，蚌越把它当作自己，就越能心平气和地和沙子相处。

”母亲启发她道，蚌并没有大脑，它是无脊椎动物，在演化的层次上很低，但是连一个没有大脑的低等动物都知道要想办法去适应一个自己无法改变的环境，把一个令自己不愉快的异己转变为可以忍受的自己的一部分，人的智能怎么会连蚌都不如呢？尼泊尔有一句有名的祈祷词说：“上帝，请赐给我们胸襟和雅量，让我们平心静气地去接受不可改变的事情；请赐给我们勇气，去改变可以改变的事情；请赐给我们智慧，去区分什么是可以改变的，什么是不可以改变的。

”一刚进大学的新生，在生活基本安顿下来、开始正常的学习生活后，最初的惊奇与激情将逐渐消退，而要面临的是一段艰难的心理适应期。

很多缺乏心理准备的大学新生，在这个心理转型与重塑的过程中，可能会产生不同程度的适应困难。

一部分高职学生由于选择学校的被动与无奈，使得他们对所就读的高职院校缺乏信任感与认可度，加之对职业技术教育的特点与教育目的认识不足，有时甚至会对职业教育产生一种排斥、逆反心理。

具体表现在，很多新生心态不稳定，不能迅速适应并尽快融入大学的学习生活，或茫然而无所适从，或欲另辟蹊径，寻求他途。

为了尽快适应变化了的环境，同学们首先要尽快熟悉校园的“地形”。

有的新生入校后一安排好行李，马上就到校园的各处熟悉情况，如了解教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方，食堂什么时候开饭，如何购买澡票，甚至学校有几个门等等，都在短时间内了解清楚。

其次，要多向高年级的同学请教。

直接向高年级的同学请教是熟悉校园环境的一个最快捷的方法。

同时，还可以向高年级同学了解学校的办学特色、高职院校的性质、专业培养目标和方向等等。

这些都有助于你尽快适应新的环境。

另外，向自己的同乡请教也是不错的选择。

还有，在班级中担任一定的工作，也能帮助你尽快适应校园生活。

对环境适应快的大学新生，很快就能成为班级中的核心人物，并担任一定的班级工作。

这样与老师、同学接触得越多，掌握的信息越多，锻炼的机会也越多，能力提高就越快，自信心也就逐渐建立起来了。

### 编辑推荐

以高职学生为本针对高职学生成长过程中面临的普遍性心理问题选取和组织材料，为高职学生普及心理健康的基本知识和方法。

在体验中自我反省力求引导学生唤起自己的认知、情感、行为体验，激发内心的矛盾冲突，将心理学知识内化为自己的内在感受。

在活动中自我探索每课设置了“你show我show”栏目，让学生组织、参与自我展示、表演、讨论和交流等活动。

引导学生在活动中自我探索。

在实践中自我发展每课都设置了“成功教练”栏目，要求学生完成一些拓展性活动，并在真实的生活和学习情境中加深对所学知识的理解。

在故事中自我启迪每课的“怦然心动”栏目选取了很多充满哲理的小故事，让学生在轻松的阅读中有所领悟和收获，实现自我启迪。

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>