

<<让心灵追上人生的脚步>>

图书基本信息

书名：<<让心灵追上人生的脚步>>

13位ISBN编号：9787562145417

10位ISBN编号：7562145415

出版时间：2009-8

出版时间：西南师大

作者：中共重庆市委教育工委//重庆市教育委员会

页数：253

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>

## <<让心灵追上人生的脚步>>

### 内容概要

做一个心理健康的大学生是时代的要求，是未来社会的需要。

《让心灵追上人生的脚步：大学生心理成长导引》正是基于这个思想编撰的。

《让心灵追上人生的脚步：大学生心理成长导引》作者都是来自一线从事高校思想品德教育与心理咨询多年的教师，他们熟悉同学们的校园生活，了解同学们的思想困惑和冲突。

《让心灵追上人生的脚步：大学生心理成长导引》的体例采取教师与大学生平等对话的方式，每讲后面的“心理加油站”栏目有丰富有趣，操作性强的心理训练方案；文末还精选了针对各项心理品质的自测量表，操作性很强，同学们完全可以自己动手实践。

《让心灵追上人生的脚步：大学生心理成长导引》几乎囊括了心理健康的各个方面，具有指引和导向的作用。

愿她成为你们的良师益友，陪伴你们健康成长。

## &lt;&lt;让心灵追上人生的脚步&gt;&gt;

## 书籍目录

给大学生的信绪论一、成长已成为世界难题二、心理健康的人格模型三、打开心理神秘殿堂的五把金钥匙第一讲 让青春之树常青——心理与心理健康一、心理与心理健康的标准二、影响心理健康的因素三、做一个心理健康的大学生第二讲 心灵世界的统帅——自我意识及调适一、人贵有自知之明二、自我意识发展的矛盾冲突与缺陷三、自我意识的调适第三讲 “世界上没有两片完全相同的树叶”——性格、气质与成才一、性格——后天铸成二、气质——天赋秉性三、性格、气质与成才的关系四、性格的塑造与优化第四讲 “知识能塑造人的性格”——学习适应与发展一、学习是大学的天职二、学习的动力在哪里？

三、遨游学海讲技艺四、终生学习是现代人的必然选择第五讲 “交一个挚友等于再获得一次生命”——人际交往与合作一、没有交往就没有人类社会二、我们来自五湖四海三、“个人的成功不算最终的成功，团队的成功才是真正的成功”第六讲 “别有一番滋味在心头”——情绪与情绪管理一、情绪是内心的体验二、做情绪的主人三、我是宇宙中那颗闪亮的星第七讲 虚拟世界的罂粟花——大学生网络生活与成长一、网络挂满了缤纷礼物二、网络不相信眼泪三、让智慧导航第八讲 “爱神有时又像那位复仇女神”——恋爱心理解读一、初恋时我们不懂爱情二、拒爱需要智慧三、爱情像沙子，越想抓住失落越快四、面对和走出比哭泣更重要第九讲 “饮食男女，人之大欲存焉”——性心理解析一、大学生性心理的发展和特点二、大学生性心理的表现三、常见的性心理困惑第十讲 莫把“感冒”扛成“癌”——心理异常识别与危机干预一、神经症不是神经病二、精神病，特别需要爱三、干预危机，预防自杀第十一讲 当“泰山崩于前”——灾后心理辅导一、灾难会造成什么样的心理后果？

二、灾后心理自助的策略与资源三、赠人玫瑰，手留余香第十二讲 职业迷雾重峰峦缺处明——就业、择业与事业一、阻碍就业的不良心态二、增强就业的心理素质三、提高职业心理成熟水平四、事业的“北斗星”附：《心理自测与自助手册》测试一、你的心理适应性如何？

测试二、测测你的自信心测试三、艾森克个性问卷简表测试四、自学能力检测测试五、社交能力自测测试六、情绪稳定性测试测试七、自律性测试测试八、恋爱观测试测试九、大学生单相思心理测验表测试十、你是否终日烦恼多端？

测试十一、你是紧张困扰还是心平气和？

测试十二、心理压力的应付能力测试十三、最适合你做的职业参考文献后记

## <<让心灵追上人生的脚步>>

### 编辑推荐

《让心灵追上人生的脚步:大学生心理成长导引》几乎囊括了心理健康的各个方面，具有指引和导向的作用。

愿她成为你们的良师益友，陪伴你们健康成长。

<<让心灵追上人生的脚步>>

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>