

<<快乐成长幸福人生>>

图书基本信息

书名：<<快乐成长幸福人生>>

13位ISBN编号：9787562923114

10位ISBN编号：7562923116

出版时间：2005-8

出版时间：邱观建 武汉理工大学出版社 (2005-08出版)

作者：邱观建 著

页数：337

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>

<<快乐成长幸福人生>>

内容概要

《快乐成长 幸福人生-大学生心理健康漫谈》是由一群热爱大学生心理健康教育及心理咨询事业的心理咨询老师编写的。他们中的大多数人从上世纪的九十年代初就开始从事心理咨询工作，有着丰富的心理咨询经验，他们对当今大学生中普遍存在的心理困惑，以及这些心理困惑的形成原因，都有着自己的感悟和体会。书中的许多个案。就来自于他们的心理咨询实践经验。同时，他们还担任着大学生心理健康教育课程的教学任务。这些都为《快乐成长 幸福人生-大学生心理健康漫谈》能够保质保量地完成奠定了良好的基础。

<<快乐成长幸福人生>>

书籍目录

第一章 快乐成长从心开始——心理健康概述快乐感悟你长大了,可你为什么快乐心理健康是快乐成长的基石心理健康在个人成长中的价值本章小结反思与成长第二章 “我”是谁——认识自己,接受自己快乐感悟“我”是谁“我”是从哪里来的学会喜欢“我”本章小结反思与成长第三章 你是一个怎样的人——健康人格的塑与完善快乐感悟人格是如何形成的与众不同的你做一个人格完善的你本章小结反思与成长第四章 休憩情绪的主人——学会管理情绪快乐感悟认识情绪情绪可以管理吗?学会管理情绪本章小结反思与成长第五章 善待压力——学会在压力中成长快乐感悟你的压力源自何处审视你的压力在压力中成长本章小结反思与成长第六章 你会学习吗?——反思你的学习快乐感悟什么是“学习你为什么而学你要学些什么什么在困扰你学你该怎样去学本章小结反思与成长第七章 你的人际富有吗?——学会经营人际关系快乐感悟你为什么需要朋友谁会成为你的朋友你为什么没有朋友你怎样才能拥有更多的朋友本章小结反思与成长第八章 当你遇上“玫瑰”——学会爱与被爱快乐感悟问世间情为何物你会爱吗?爱的学问爱是需要学习的本章小结反思与成长第九章 揭开“性”的神秘面纱——树立正确的性观念快乐感悟你的性别角色来自哪里“性”与心理健康探索你的性价值观本章小结反思与成长第十章 规划你的人生蓝图——大学生职业生涯设计快乐感悟什么是职业生涯设计职业生涯设计的误区学会设计你的职业生涯本章小结反思与成长第十一章 构筑心灵的“防火墙”——心理健康的维护快乐感悟审视你的心理病毒当心灵“防火墙”遭到破坏时学会构筑心灵的“防火墙本章小结反思与成长参考文献

<<快乐成长幸福人生>>

章节摘录

情绪的表现形式由于需要是各种各样的，因而，情绪也是形形色色的。

我国古代“喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊”的“七情”说，基本概括了情绪的最一般的表现形式。

近代关于情绪的研究，则进一步把快乐、愤怒、悲哀和恐惧列为人类最基本的或原始的情绪。

快乐快乐通常是指欲望、需要得到满足和目的达烈后，解除紧张时所产生的情绪体验。

快乐的程度有满意、愉快、欢乐、狂喜之分。

如经过积极准备，考取了大学后常常会有快乐的情绪。

快乐的心情有多种表现形式，其中最常见的是笑。

笑不仅是心情快乐的表现，还是一种很重要的生理功能。

中国俗语“笑一笑，十年少”，就是很生动的说明；中医的“喜则气和志达，荣己通利”也不无道理

。

但大笑和狂喜也可能致病。

高血压、心脏病、脑动脉硬化患者尤其要控制自己，不然就可能会“乐极生悲”。

愤怒愤怒是由于目的和愿望不能达到，特别是一再受到挫折而产生的一种高度紧张的情绪体验。

愤怒的程度可分为不满、生气、愠怒、愤怒到大怒、暴怒。

无论何人，控制愤怒的情绪都有益于身心健康。

长寿老人的共同经验之一，就是乐观、不动气。

德国哲学家康德说：生气是拿别人的错误惩罚自己。

后记

本书是由一群热爱大学生心理健康教育及心理咨询事业的心理咨询老师编写的。他们中的大多数人从上世纪的九十年代初就开始从事心理咨询工作，有着丰富的心理咨询经验，他们对当今大学生中普遍存在的心理困惑，以及这些心理困惑的形成原因，都有着自己的感悟和体会。书中的许多个案。

就来自于他们的心理咨询实践经验。

同时，他们还担任着大学生心理健康教育课程的教学任务。

这些都为本书能够保质保量地完成奠定了良好的基础。

本书从编写大纲的敲定、组织人员编写、统稿到最后的出版，历时一年半时间。

这主要是因为编写本书的这群人都有一个共同的心愿，就是希望能够编一本具有自己特色的，能为大学生所喜爱的，并能为大学生所用的心理健康教育读本。

因此，在编写的过程中，每个人都是尽心尽力地完成自己的编写任务，力争将本书编得更好一点。

也许最后成形的这本书，与他们当初的愿望仍有一定的差距，但他们仍真诚地希望本书能够对大学生的心理健康和快乐成长、成就幸福人生有所帮助。

本书的最大特点是从大学生的学习和生活实际出发，力求贴近学生的学习和生活实际，并注重启发性、实用性和可读性，在正文之外还增加了心理活动、心理测验、学习窗口等内容，努力让每一位阅读本书的学生都能够有所启发、有所领悟。

<<快乐成长幸福人生>>

编辑推荐

邱观建主编的《快乐成长,幸福人生——大学生心理健康漫谈》是由一群热爱大学生心理健康教育及心理咨询事业的心理咨询老师编写的。

他们中的大多数人从上世纪的九十年代初就开始从事心理咨询工作,有着丰富的心理咨询经验,他们对当今大学生中普遍存在的心理困惑,以及这些心理困惑的形成原因,都有着自己的感悟和体会。

书中的许多个案。

就来自于他们的心理咨询实践经验。

同时,他们还担任着大学生心理健康教育课程的教学任务。

这些都为本书能够保质保量地完成奠定了良好的基础。

本书的最大特点是从大学生的学习和生活实际出发,力求贴近学生的学习和生活实际,并注重启发性、实用性和可读性,在正文之外还增加了心理活动、心理测验、学习窗口等内容,努力让每一位阅读本书的学生都能够有所启发、有所领悟。

<<快乐成长幸福人生>>

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>