

<<大学生心理健康与调适>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康与调适>>

13位ISBN编号：9787802112650

10位ISBN编号：7802112656

出版时间：2006-5

出版时间：中央编译出版社

作者：吉红、王志峰

页数：358

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>

<<大学生心理健康与调适>>

内容概要

心理健康，是一切幸福的源泉。

生活中坎坷和挫折是难免的，我们只有保持健康的心态，才能切实地品味快乐：只有具备健全的人格，才能在平凡中创造辉煌。

本书从健康的标准论起，结合广大青年的需求，包括自我定位、恋爱、人际交往、择业等，提供给读者很多关于心理问题的测试，以及防治心理问题的诸多方法。

让我们洞悉心灵的奥秘，认识自己，学会心理“按摩”，走好人生之路，享受成功而美满的生活。

只有承受挫折的能力，才能雨过天晴、转败为胜；只有保持健康的心态，才能在困苦中感受到快乐；只有具备健全的人格，才能在平凡中创造出辉煌。

今天我们就触摸心理“禁区”，学会心理“按摩”，驱赶情感迷雾，跨越心灵迷津，走出病态迷宫，踏上健康之路。

有人说，一本书可以救助并成就人生。

这虽然有些夸张，但也不无道理。

一个选择，决定一条道路；一条道路，到达一方土地；一方土地，开始一种生活；一种生活，形成一种命运。

进入“心经济时代”，本书作为心理健康的一个“瞭望台”，希望那些正在寻找幸福和快乐的青年，能够和我们一同感受和品味平凡人生的魅力和精彩。

<<大学生心理健康与调适>>

作者简介

吉红，女，生于1961年。

现就职于山西医科大学第一附属医院。

多年来致力于心理咨询和治疗事业的拓展：在学校讲授心理学课程，在职工中开展心理沙龙，针对患者进行有效的心理咨询和治疗。

<<大学生心理健康与调适>>

书籍目录

前言第一章 走出心理健康的误区——大学生的心理健康 第一节 七彩“心”空——心理现象 第二节 楼台之基——心理健康 第三节 搭起七色彩虹桥——心理健康的标准 第四节 掀起你的红盖头——心理健康的影响因素第二章 和谐的魅力——大学生的个性完善 第一节 秉性难移——气质类型 第二节 绿色通道、畅行无阻——性格塑造 第三节 遗传与教育的“合金”——能力培养第三章 知人者智、自智者明——大学生的自我意识 第一节 阿波罗神谕——认识你自己 第二节 站直了、别趴下——重塑自信心第四章 山向高处走，水向低处流——大学生的人际适应 第一节 心灵风雨亭——人际交往 第二节 直觉可靠吗？——人际知觉 第三节 君子之交淡如水——交往技巧第五章 淡泊明志、宁静致远——大学生的情绪情感 第一节 多彩维生素——情绪认知 第二节 山雨欲来风满楼——大学生情绪特点 第三节 痛并快乐着——负性情绪调适第六章 冰山一隅、曲径通幽——大学生的需要动机 第一节 倾听心语——需要结构 第二节 寻觅芳踪——动机探索第七章 滚滚红尘、有你同行——大学生的恋爱和性心理 第一节 有多少爱可以重来——恋爱心理 第二节 羞答答的玫瑰静悄悄地开——性心理第八章 厚积薄发、从容就业——大学生的择业心理 第一节 天生我才必有用——择业心理 第二节 条条道路通罗马——择业方法第九章 谨防心里感冒“癌变”——心理障碍和心理疾病 第一节 神经症 第二节 精神分裂症 第三节 人格障碍第十章 重塑精神家园的“绿洲”——大学生的心理保健 第一节 心理调适 第二节 荒漠甘泉——心理咨询参考书目

章节摘录

四、正确认识气质 (一) 气质有无优劣之分 气质仅使人的行为带有某种动力的特征, 就动力特征而言无所谓好坏, 也就是说气质与个体心理活动的内容无关。

比如, 两个人同属于胆汁质, 一个人工作勤勤恳恳, 干一行爱一行, 而另一个人干集体的工作松松垮垮, 干自己的事情却不遗余力。

此外, 每一种气质类型都有其积极的方面, 也都有其消极的方面, 没法比较哪一种气质类型更好, 因此不能把某些气质评定为积极的, 而把另一类评定为消极的。

如胆汁质的人精力充沛、生机勃勃, 但暴躁任性、感情用事; 多血质的人灵活机敏, 工作能力较强, 但注意力不稳定, 兴趣易转换; 粘液质的人沉着冷静, 但缺乏活力, 比较冷淡; 抑郁质的人虽然工作能力不强, 但工作细心专注, 富有观察力。

气质对一个人来说没有选择的余地, 重要的是了解自己, 自觉地发扬自己气质中的积极方面, 努力克服气质中的消极方面, 因此, 大学生要注意自己气质的培养。

(二) 气质能否决定成就高低 气质特点只能影响智力活动的方式, 不能预先决定个体成就和智力发展的高低, 这在现实生活中有大量的事例, 不胜枚举。

例如, 俄国著名文学家中, 普希金是胆汁质, 赫尔岑是多血质, 克雷洛夫是粘液质, 果戈里是抑郁质。

历史证明, 气质类型完全不同的人经过自己的努力都可以取得优异的成绩, 在许多杰出的人物当中, 可以找到不同的气质类型的代表。

同样, 气质类型非常相似的人, 由于各自的主观努力不同, 在实践中会有天壤之别。

由此可见, 气质类型不决定一个人智力发展的水平, 也不会决定一个人成就的大小。

对于大学生来说, 4种气质的大学生都可以成为优秀的大学生, 将来都可以成为优秀的领导者、管理者 and 建设者。

重要的是各种气质的学生都要清楚自己气质的优势和劣势, 努力发挥自己气质的优点, 弥补自己气质的不足之处。

例如, 多血质的学生很容易与同学搞好关系, 但耐心不够。

胆汁质的学生热情高, 但容易急躁。

粘液质的学生稳重、有耐心, 但不善言辞。

抑郁质的学生观察细致、较谨慎, 但主动性和灵活性欠缺。

一个班级里往往汇集了多种气质的人, 各有特色和优势, 同学之间相互取长补短, 有利于班集体活动的更好开展。

(三) 气质与环境适应 环境是在不断变化的, 遇到变化的环境, 一个人怎样应付, 能否自如, 这是对一个人适应环境能力的检验。

一般来说, 多血质的人机智灵敏, 容易用很巧妙的办法应付环境的变化; 黏液质的人常用克己忍耐的方法应付环境, 也能达到目的; 胆汁质的人脾气躁, 在不顺心的时候容易产生攻击行为, 造成不良的后果; 抑郁质的人过于敏感, 比较脆弱, 容易受到伤害, 感受到挫折。

后两种气质类型的人情绪兴奋性或太强或太弱, 适应环境的能力也比较差, 容易影响到身体的健康, 因此具有极端气质类型的人应该学会更好地保护自己, 尽量避免强烈的刺激和大起大落的情绪变化。

大学生要分析和了解自己的气质特征, 认识到自己气质特征的长处和短处, 做气质的主人, 针对自己的气质扬长避短。

<<大学生心理健康与调适>>

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>