第一图书网, tushu007.com

<<心理健康与创新能力>>

图书基本信息

书名：<<心理健康与创新能力>>

13位ISBN编号：9787030353542

10位ISBN编号：7030353544

出版时间：2012-8

出版时间：科学出版社

作者：李媛 编

页数：293

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

内容概要

《心理健康与创新能力》把对热爱生活与创新能力关系的理解与对精神世界构建的认识相结合，提出大学生心理健康工作要做好“一个热爱，三个关系“的中心任务，并分为三个部分与学生讨论心理健康问题，第一部分是如何处理与自己的关系，这一部分包括生命的讨论、自我与人格的分析，第二个部分是如何处理自己与他人的关系，包括人际关系的解读、家庭与个人成长的关系以及爱情的密码，第三部分是如何处理自己与世界关系，包括学习与发展、压力与情绪管理以及职业心理准备。在每一部分中，作者都加入了创新内容的探讨。

<<心理健康与创新能力>>

书籍目录

让爱做主 第一章心理健康与创新 第一节心理健康概述 一、健康的含义 二、心理健康 第二节心理健康与心理咨询 一、心理咨询的含义 二、心理咨询的机制 三、心理咨询的积极取向 第三节心理健康与创新能力 一、大学生的创新与创造 二、创新能力与心理健康的关系 第二章生命的思考：珍爱生命，热爱人生 第一节生命的可贵 一、生命的内涵 二、生与死都是自然的状态 三、生命的道别与哀伤辅导 第二节人生的价值 一、人生价值的哲学反思 二、透视人生的价值 第三章 自我与人格：发现伟大的自己 第一节 自我意识 一、意识层面的自我 二、潜意识层面的自我 第二节人格密码 一、人格 二、人格的形成 三、从人格测试探索自己的人格倾向 第三节创新人格塑造 一、什么是创新人格 二、创新人格的培养 第四章人际交往：我好、你好、世界好 第一节人际关系概述 一、人际交往的需要 二、人际关系中的影响因素 第二节走出人际交往的迷思 一、大学生常见的人际困扰及原因 二、人际交往的有效理念及智慧 第三节创新中的团队合作 一、创新中团队合作的重要性和特点 二、培养团队合作能力 第五章家庭关系与心理健康 第一节家庭对人的影响 一、家庭如何塑造人 二、为何家会伤人 第二节亲子关系 一、认识我们和父母的关系 二、如何拥有和谐的亲子关系 三、健康的家庭沟通 第六章爱情与性心理健康 第一节性别认同与健康性心理 一、性别的形成与认同 二、性心理与性健康 第二节解读爱情 一、什么是爱情 二、爱情与性 三、爱情与婚姻 第三节学会恋爱 一、恋爱的准备 二、提升爱的能力 三、如何面对情感挫折 第七章学习与发展 第一节学习的特点 一、终身学习的概念 二、大学学习的特点 第二节学习障碍与心理调试 一、学习障碍的调整 二、应用学习策略 第三节创新能力的形成 一、创造性思维 二、创造力的培养 第八章情绪与压力管理：做情绪的主人 第一节情绪与压力 一、情绪是什么 二、压力与情绪的关系 第二节情绪与压力管理 一、大学生常见的情绪困扰及原因 二、情绪识别与应用能力 三、压力管理 第三节创新过程中的情绪管理 一、创新过程中情绪特点 二、大学生创新过程中的情绪管理 第九章手持彩带当空舞：职业心理准备 第一节 自我认知与目标设定 一、职业生涯规划的基本思路 二、自我剖析 三、职业生涯机会评估 四、综合定位、目标确立、路径策划 五、务实行动与反馈修正 第二节职业发展与心理适应 一、职业发展中的心理适应 二、培养良好的职业心态 三、树立正确的职业价值观 四、改变错误认知，克服职业挫折 第十章大学之道：从关爱心灵开始 第一节珍爱自我——自己与自己 一、知人者智，自知者明——认识自己 二、恢弘志士之气，不宜妄自菲薄——超越自己 三、盛年不重来，一日难再晨——感恩生命 第二节学会交往——自己与他人 一、良友在身旁，地狱变天堂——友情 二、执子之手，与子偕老——爱情 三、谁言寸草心，报得三春晖——亲情 第三节走向社会——自己与世界 一、进学致和，顺时而谋——认识适应 二、道在日新，不新则死——创新思维 三、天下兴亡，匹夫有责——社会责任 参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 人生是值得反思的。
虽然每个人的生命在起点和终点上没有根本的差别，但是每一个人的轨迹、境遇、形态以及各自对生命的品位、体验却是不尽相同的。
无论有多么的不情愿，一旦生命被赋予给了一个活着的人，人们总是从本能上力图将生命维持到终点，而且总是力求改变当前的生命状态，不断地探索、自省与反思。
由于人们总是在自己生命历程中直接或间接地感受、品位和体验人生，因此，对人生的反思便具有不同的甚至相反的认识和观念。
（一）禁欲主义 这是一种最古朴的对人生的哲学反思，它也是最早在人类生存中缘起和存在着的人生观。
禁欲主义要求人们抑制物质欲望，放弃尘世享乐，以追求超自然的、非现实的，所谓纯精神世界的自我完善为目的。
禁欲主义人生观通常是与享乐主义相对立的。
禁欲主义根源于人类的原始社会，根源于该社会中物质的匮乏所形成的人类力求自我生存的手段。
这种生存手段是通过高度的肉体与精神上的吃苦耐劳、忍饥抗寒的形式表现出来的。
由于原始社会满足人类生存的物质生活条件十分低下，人类不得不听从自然的安排。
最早将“禁欲”升华为一种人生观念的，是公元前5世纪的古希腊的犬儒学派和古印度吠陀时期的佛教学说。
随着人类跨入阶级社会以来，面对日益严重的贫富悬殊过大，利益分配极度不公平的社会现象和个人私欲极度膨胀的状况，对人生进行禁欲主义的反思，首先是作为一种反对世俗的享乐主义极端思潮出现的。
仅就这一点来说，禁欲主义人生观极力反对腐化堕落、穷凶极欲、贪得无厌、骄奢淫逸的社会风气，在净化社会风气方面，还是有一定人生指导意义的。
但其整个思想体系却是十分消极的，它试图用一种固守“自然”状态的被动生活方式来指导和规定人的生活，缺乏积极的进取性，并从根本上将人的意志导向极端的虚无主义状态。

编辑推荐

《心理健康与创新能力》写作风格简明流畅，内容通俗易懂，可作为本科生、研究生的心理健康相关课程的教材，适合心理学爱好者阅读。

第一图书网, tushu007.com

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