

<<心理素质>>

图书基本信息

书名：<<心理素质>>

13位ISBN编号：9787200046434

10位ISBN编号：7200046434

出版时间：2005-7

出版时间：北京出版社

作者：樊富珉,王建中,林永和,郑宁,贾晓明,聂振伟,蔺桂瑞

页数：322

字数：280000

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>

<<心理素质>>

内容概要

作为北京市教育委员会立项的高等学校精品教材，该书贯彻了中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的意见》的精神，并以北京市教育工委、北京市教育委员会、北京市卫生局、北京团市委印发的《北京高校学生心理素质教育教学大纲》《北京高校学生心理素质教育咨询大纲》《北京高校学生心理素质教育疾病预防与危机干预大纲》为指导，体现了我国高等学校心理素质教育研究的最新成果，是北京市开展大学生心理素质教育的唯一指定教材。

《心理素质：成功人生的基础》总共十二章，内容涉及大学生性行为、大学生自杀、大学生就业、大学生应对挫折能力等校园热点内容。

该书也一反传统教材的理论先行，而是以最新的新闻事件或者调查开始，比如在“培养与塑造良好的个性”一章，先讲述的是航天英雄杨利伟的故事；在“性心理与性健康”一章，以今年1月刚出版的《湿漉漉的玫瑰——中国大学生性现状调查》内容为开头等。

与所有心理咨询者忌讳披露测量量表不同，该书还大量地附带了各种心理测量量表，比如学习习惯问卷、您是否擅长或胜任的活动、心理适应能力测试、心理症状自评量表等。

学生不仅能在书中获得相关的心理知识，还可以通过自我测评随时掌握自己的心理状态。

<<心理素质>>

书籍目录

绪论 第一节 心理与心理素质 第二节 大学生心理素质 第三节 大学生心理素质优化的方法和途径第一章 认识自我,完善自我 第一节 大学生自我意识的发展 第二节 大学生自我意识的特点及变化 第三节 大学生完善自我的途径与方法第二章 有效的情绪调节与管理 第一节 情绪及对大学生的影响 第二节 大学生情绪特点及面临的困惑 第三节 大学生情绪的自我管理第三章 挫折应对与意志力培养 第一节 大学生常见挫折及特点 第二节 挫折的性质及大学生产生挫折的原因 第三节 挫折应对的策略与方式 第四节 意志力培养与提高挫折承受力第四章 培养与塑造良好的个性 第一节 大学生的个性及对成才的影响 第二节 影响大学生个性形成与发展的因素 第三节 大学生优化个性的途径与方法第五章 学习与创造性思维 第一节 大学生的学习及特点 第二节 与大学生学习心理有关的学习理论 第三节 积极学习心态和有效学习方法 第四节 创造性思维和创新能力的培养第六章 沟通与人际交往 第一节 大学生人际关系及其交往特点 第二节 人际交往的理论 第三节 成功交往能力的提高第七章 性心理与性健康 第一节 大学生常见的性困惑 第二节 科学认识性 第三节 大学生性健康的维护第八章 恋爱心理与培养爱的能力 第一节 爱情与大学生恋爱心理 第二节 大学生恋爱中的心理问题 第三节 如何培养爱的能力第九章 职业生涯规划第十章 大学生的适应与发展第十一章 心理健康与心理问题预防第十二章 珍爱生命与热爱生活主要教学参考书编者后记

<<心理素质>>

章节摘录

书摘一个感动中国的人 “如果眼泪是一种财富，徐本禹就是一个富有的人，在过去的一年里，他让我们泪流满面。

他从繁华的城市走进大山深处，用一个刚刚毕业的大学生的稚嫩肩膀，扛住了倾颓的教室，扛住了贫穷和孤独，扛起了本来不属于他的责任。

也许一个人的力量还不足以让孩子们的眼睛铺满阳光。

爱，被期待着。

徐本禹点亮了火把，刺痛了我们的眼睛。

”这是“感动中国2004年年度人物”颁奖晚会上的颁奖词。

华中农业大学经贸学院经济学专业的徐本禹家境贫寒，但他自强不息，通过勤工俭学和奖学金完成学业，成为一名优秀的毕业生，并顺利考上研究生。

大学期间，他多次捐助钱物给需要帮助的人，并利用假期到贵州贫困山区岩洞小学当志愿者。

2003年7月，大学毕业前夕，他主动选择到贵州贫困的狗吊岩义务支教。

在极其艰苦的条件下，他忍着孤独和寂寞，受着无助和压力，依靠勇气和坚持，用他的真诚、他的无私的奉献燃起了熊熊的爱心之火，让善良感动了世界。

“我是一个平凡的人，一个正常的人。

我来自偶然，是一颗尘土。

我有平凡人的无助和七情六欲。

”“我是一个坚强、自信而又不甘寂寞的人，条件越差，生活越苦，我的意志就越发坚定。

”徐本禹选择了自己认定的道路，尽自己的努力去帮助别人，充满信心地面对人生。

我是谁？

我是否有价值？

我为什么要生活？

我努力奋斗为的是什么？

生命的意义是什么？

人生的目的是什么？

大学生成长中各类困惑的背后往往都是这些千百年以来哲人思想家尝试为人类寻求答案的关于自我认识的问题。

早在古希腊时期，“认识你自己”这句刻在神庙上的名言就激励着人们不断探索自我、实践自我、超越自我，而对于处在青年期的大学生来说，“自我”更是积极关注的课题。

P22-23

<<心理素质>>

编辑推荐

大学里，你或许会有这样或那样的烦恼和困惑，比如说，不认同所学的专业，不适应大学自主学习，自己学不如人技不如人，甚至身高、相貌不如人而烦恼；为不会交往或不善交往而愁闷；为升学就业的压力而焦虑……心理学研究表明，大学生个体发展中出现这些困惑和成长的烦恼是正常现象，是可以通过心理素质培养和教育得到有效的缓解或解决。

本书就教你如何培养你良好的心理素质，为成功人生打下坚实的基础！

<<心理素质>>

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>