

<<心灵导航>>

图书基本信息

书名：<<心灵导航>>

13位ISBN编号：9787305104831

10位ISBN编号：7305104833

出版时间：2012-8

出版时间：南京大学出版社

作者：刘红明 主编

页数：327

字数：426000

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>

<<心灵导航>>

内容概要

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。大学生群体，是一个看似轻松，事实上却承担巨大压力的群体。在学业、生活、情感、就业等多重大山的压迫下，大学生的心理健康已经告急。大学生心理健康问题已经渐渐成为社会关注的焦点。

教育是解决大学生心理问题最重要的途径。现代教育不仅要培养富有智慧的人，还要培养心理健康的人。因此，大学教育不仅要满足大学生适应自身发展的认知需要，还要满足大学生丰富多彩的精神需求。为更好地解决这个问题，我们决定编写此教材。

本书具有理论性、实践性和可操作性的特点，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，通过心理健康知识理论及一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。

<<心灵导航>>

书籍目录

大学生心理学

第一章 培养阳光心理全面提升自我

第一节 大学生心理健康概述

第二节 大学生自我意识及培养

第三节 大学生人格发展及塑造

第二章 应对学习变化调整学习策略

第一节 了解大学学习的基本概念

第二节 积极获取基本的学习技能

第三节 探索良好的学习方法

第四节 避免大学学习的心理困扰

第三章 积极与人交往优化人际关系

第一节 大学生人际交往概述

第二节 大学生人际交往中常见的问题及其调适

第三节 大学生人际交往能力的培养

第四章 感悟爱情真谛促进健康成长

第一节 爱是自我成长

第二节 大学生的恋爱心理及调适

第三节 大学生的性健康教育

第五章 畅游网络世界远离网瘾泥潭

第一节 大学生网络心理概述

第二节 大学生网瘾心理

第三节 大学生的网络心理障碍及其调适

第六章 探索情绪规律学会情绪管理

.....

航海心理学

章节摘录

版权页：插图：（1）报刊网站检索 公开发行的中文报刊大多已有专门的电子版网站或固定网页，大致提供三种类型的站内信息检索模式，即“回溯型”检索、“主题型”检索和“综合型”检索。

（2）新闻门户网站检索 这种检索方法主要用于查找报载资料。

国内较大的综合新闻门户网站都有一定规模的媒体联盟，依托众多媒体实现新闻共享，利用其自建数据库和专门的搜索引擎可以检索联盟内各媒体的实时新闻和相关资料。

（3）搜索引擎检索 检索期刊篇章多使用搜索引擎的“网页搜索”功能，检索报载资料主要使用“新闻搜索”并辅以网页搜索功能。

通常而言，新闻搜索引擎（或搜索引擎的新闻检索）所指的“新闻”，绝非新闻学特指的狭义的“新闻”，而是报载资料（广告除外）的集合称谓。

（4）相关数据库检索 目前几乎没有可免费使用的中文报刊数据库，但我们可以利用商业报刊数据库的免费题录检索和某些高校提供的适用数据库来获取有关中文报刊的资料。

（5）网络资料查询的技巧 选择合适的搜索工具。

每种搜索引擎都有不同的特点，只有选择合适的搜索工具才能得到最佳的结果。

搜索工具基本上可以分为网页检索和分类目录（即目录式搜索引擎）两种。

网页检索实际上是网页的完全索引。

分类目录则是由人工编辑整理的网站的链接。

至于究竟用哪种搜索工具，要取决于想查询的问题。

一般来说，如果需要查找非常具体或者特殊的问题。

用网页检索比较合适；如果希望浏览某方面的信息、专题或者查找具体的网站，分类目录会更合适。

要是需要查找的是某些确定的信息，比如MP3、地图等，就最好使用专门的MP3、地图等搜索引擎。

使用正确的搜索词。

容错查询，就是指即使用户输入了错别字，搜索引擎也能根据某种规则推断出该词的正确写法，给出正确的搜索结果。

但就目前而言，多数搜索引擎不支持容错查询。

所以，一定要注意在使用搜索引擎时不能写错别字。

此外要尽量使用大家比较常用的词语，否则不大容易找到答案。

查询条件具体化。

查询条件越具体，就越容易找到需要的资料。

所以别怕在搜索引擎中输入复杂的搜索条件。

因为输入较具体的条件可以过滤掉大量的无用信息，从而减少工作量。

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>