

<<心理与成长>>

图书基本信息

书名：<<心理与成长>>

13位ISBN编号：9787305107894

10位ISBN编号：7305107891

出版时间：2013-1

出版时间：吴美娟、张震宇 南京大学出版社 (2013-01出版)

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>

<<心理与成长>>

内容概要

《高职高专"十二五"规划教材:心理与成长》以认知—体验—感悟—成长为编写线索,系统介绍高职学生关于自我认识和能力训练(适应能力、情绪管理能力、压力管理能力、人际交往能力、学习能力、危机预防能力、异性交往能力、挫折应对能力、生涯规划能力),自觉维护自己的身心健康,提高学生感受生活、认识生活、享受生活、丰富生活的能力,增强敬畏生命的意识,提高生命质量,增强幸福感。

<<心理与成长>>

书籍目录

主题一解读健康密码 故事悦读 心灵探索 第一单元心理健康与标准 第二单元大学生常见心理问题及维护方法 第三单元直面心理咨询 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题二认识心灵密钥 故事悦读 心灵探索 第一单元我是谁——自我意识面面观 第二单元大学生自我意识的发展和偏差 第三单元大学生自我意识的培养和完善 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题三人到无求品自高 故事悦读 心灵探索 第一单元人格的发展过程 第二单元大学生的人格障碍 第三单元塑造健全人格 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题四愉快适应新生活 故事悦读 心灵探索 第一单元适应及其心理过程 第二单元影响大学生心理适应的因素 第三单元大学生适应问题与适应方法 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题五书海漫步有策略 故事悦读 心灵探索 第一单元大学生的学习与心理健康 第二单元大学生常见学习心理困扰及调适 第三单元如何提高学习能力 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题六沟通助你好人缘 故事悦读 心灵探索 第一单元人际交往与人际关系概述 第二单元大学生人际交往特点与类型 第三单元大学生人际交往的技巧和方法 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题七也有风雨也有晴 故事悦读 心灵探索 第一单元认识情绪 第二单元大学生情绪特点 第三单元风雨情绪阳光心雨 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题八玫瑰花儿悄然开 故事悦读 心灵探索 第一单元高职学生的恋爱心理 第二单元高职学生爱的成长 第三单元高职学生的性心理 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题九压弹自如显智慧 故事悦读 心灵探索 第一单元慧眼识压力 第二单元缓解压力的心灵桑拿 第三单元大学生意志力的培养 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题十自古雄才多磨难 故事悦读 心灵探索 第一单元正视挫折 第二单元大学生的挫折反应 第三单元拥抱挫折提高逆商 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题十一危中有机莫错过 故事悦读 心灵探索 第一单元大学生的心理危机 第二单元大学生心理危机的干预 第三单元大学生自杀的危机干预 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题十二吾生有涯业无涯 故事悦读 心灵探索 第一单元生涯与职业生涯 第二单元认识职业自我 第三单元职业生涯定位与心理问题分析 心理训练 心理成长 推荐阅读 主题十三聆听生命之花语 故事悦读 心灵探索 第一单元认识生命 第二单元生命教育 第三单元聆听生命花语 心理训练 心理成长 推荐阅读 参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.大学阶段的发展任务 有学者针对人的发展规律和大学生的特点提出了大学阶段需要完成的发展任务。

大家可以对照一下，这些任务完成了多少？

怎样才能更好地完成？

(1) 发展多种能力。

在大学期间，大学生应发展多方面的能力，包括智力、体力和社会交往的能力等。

(2) 学会管理情绪。

大学生的情绪情感非常丰富，同时，大学生也会有不善于表达，不善于控制和管理自己情绪的特点。所以，学会洞察、理解、接纳和管理自己的情绪非常重要。

(3) 由自主走向相互依赖。

大学生中存在心理困惑的学生不在少数，他们其实非常需要来自同学、朋友、老师、家人甚至是专业人士的支持和帮助。

但处于青春后期的大学生，仍然非常崇尚“独立自主”，认为自己的问题，应该自己想办法解决。

其实，自己解决往往会消耗掉他们很大的精力，而且效果也不是很好。

自主不等于孤立，所以，大学生应重新认识“自主”，要学会利用周围的资源，同时也应把自己纳入整个资源系统，也就是“我为人人，人人为我”，大家相互支持，共同进步。

(4) 发展成熟的人际关系。

在大学阶段，大学生还应学会发展成熟的人际关系，培养人际交往能力，主要包括沟通能力、合作能力和主动关心别人的意识。

大学生也要学会表达自己的观点、意见和见解，要学会倾听，理解和尊重对同一问题的不同观点和态度，要学会与他人合作，共同完成学习和成长的任务，培养合作精神和合作能力，为以后走上工作岗位做好准备。

同时，在大学阶段，学生还要学会做人，学会爱周围的人，主动关心他人。

(5) 建立同一性。

大学生要对自己有一个比较客观、全面的了解，知道“我”是怎样的人，我想成为一个什么样的人，如何才能成为自己理想中的“我”。

大学生要逐步建立一个稳固、同一的自我意识，肯定自己的长处和优点，同时也要接纳自己的缺点和不足，要做到准确地感知自我、接纳自我、管理自我、完善自我。

(6) 确立目标。

大学阶段主要的任务是学习，但是大学生要把现在的学习和未来的发展紧密的联系起来。

在大学阶段，大学生如何在全面认识和了解自己的兴趣、特长、能力等方面的基础上确立自己的发展目标非常重要。

大学阶段的学习和实践在很大程度上将会影响今后的发展目标，甚至会影响一生。

(7) 进行整合。

发展的动力因素主要包括理想、信念、价值观和动机。

这些动力因素为大学生的发展指明了方向，提供了动力。

这些动力因素其实是联系在一起，自成系统，而且在很大程度上决定了发展的高度、深度和广度。

大学生在学习和实践中应逐步把自己发展的动力系统与发展的任务、指向发展的行动整合起来，这样才能实现一种全面和谐的发展。

<<心理与成长>>

编辑推荐

《高职高专"十二五"规划教材:心理与成长》作为学校生命教育系列教材建设的一部分,贯彻学校生命教育理念,体现积极心理学的本质。

<<心理与成长>>

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>