

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787536939349

10位ISBN编号：7536939345

出版时间：2005-6

出版时间：陕西科技出版社发行部

作者：聂振伟

页数：194

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>

<<大学生心理健康教程>>

前言

祝贺你朋友，当你经过多年的努力，迈入大学，成为一名高等院校的大学生时，相信你的人生从此开始了崭新的一页。

你正处在人生发展的重要阶段，面临着学习、交友、恋爱、就业、成长等种种发展课题。

你更渴望成才，追求卓越。

然而“只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人”。

你希望自己成为一个怎样的人？你相信吗，良好的心理素质是成才的基础。

《大学生心理健康教程》所设计的课程，就是从健康心理学的角度与你一起探讨怎样做一个快乐的人，自知的人，健康的人。

具体章节涉及“身心健康，终生受益”、“塑造健康的自我形象”，这是人的个性成长的第一要义；而“生命两极的思考”和“设计未来的人生”，是需要从现在开始不断自我探索的人生课题。

针对大学生在成长过程中迫切需要的对掌握情绪的调节与管理、对良好的人际交往的渴望，本教程还设计了“做情绪的舵手”、“人际交往从沟通开始”的内容。

学习固然是学生的主要任务，但大学阶段的学习已不局限于以往的学习概念，我们在创新思维、生涯规划、终生学习与职业发展这一大的框架下，将进一步探讨大学生的学习心理。

此外还有“解析性的神秘”、“恋爱也是需要学习的”、“了解心理疾病，消除不良心理”等大学生普遍关注的有关问题，在这里都将有所涉及。

相信通过对全书学习与讨论之后，你一定会对自身心理健康有所认识和把握。

这不是一本普通的大学生健康心理学。

我们在多年教学与心理咨询的实践基础上，力图把心理科学抽象的理论变为心灵的体验，让大家在体验中学习，在学习中感受，在感受中悟出书本以外的真知。

在写作体例上，我们努力突破以往心理学教材板着脸孔说教的模式，但又不失健康心理学的科学性、系统性。

<<大学生心理健康教程>>

内容概要

《大学生心理健康教程》所设计的课程，就是从健康心理学的角度与你一起探讨怎样做一个快乐的人，自知的人，健康的人。

具体章节涉及“身心健康，终生受益”、“塑造健康的自我形象”，这是人的个性成长的第一要义；而“生命两极的思考”和“设计未来的人生”，是需要从现在开始不断自我探索的人生课题。

针对大学生在成长过程中迫切需要的对掌握情绪的调节与管理、对良好的人际交往的渴望，本教程还设计了“做情绪的舵手”、“人际交往从沟通开始”的内容。

学习固然是学生的主要任务，但大学阶段的学习已不局限于以往的学习概念，我们在创新思维、生涯规划、终生学习与职业发展这一大的框架下，将进一步探讨大学生的学习心理。

此外还有“解析性的神秘”、“恋爱也是需要学习的”、“了解心理疾病，消除不良心理”等大学生普遍关注的有关问题，在这里都将有所涉及。

相信通过对全书学习与讨论之后，你一定会对自身心理健康有所认识和把握。

这不是一本普通的大学生健康心理学。

我们在多年教学与心理咨询的实践基础上，力图把心理科学抽象的理论变为心灵的体验，让大家在体验中学习，在学习中感受，在感受中悟出书本以外的真知。

在写作体例上，我们努力突破以往心理学教材板着脸孔说教的模式，但又不失健康心理学的科学性、系统性。

为此，在《大学生心理健康教程》中，特设有以下栏目：“生活链接”——紧密联系大学生真实的生活实际和案例等；“心理探索”——介绍心理学的有关知识；“阅读与思索”——用名人名言、寓言、故事等帮助读者更好地理解心理学所研究和探索的内容；“训练营地”——由于心理素质的培养不是知道什么就能做到什么，从知到行是需要通过课堂和实际生活中的训练、情感体验来逐步接受心理学的知识，该栏目会帮助您学习并掌握新的行为模式，改变或调整原有的思考和处理问题的方式方法，把心理学知识变成自己的实际能力；“回顾与思考”——对知识与训练的整合探索，再深入思考、升华。

在每章最后，还为打算进一步学习相关知识的学生提供了“推荐阅读书目”。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一章 心理健康 终生受益 生活链接 心理探索(一) 心理健康与心理素质 阅读与思索
 心理探索(二) 怎样提高心理健康水平 训练营地 回顾与思考 推荐阅读书目第二章 塑造健
 康的自我形象 生活链接 心理探索(一) 认识自己是成熟的重要标志 阅读与思索 心理探索(二)
 自我的塑造与成长 训练营地 回顾与思考 推荐阅读书目第三章 生命两极的思考 生活链
 接 心理探索(一) 感受生命 训练营地(一) 心理探索(二) 把握生命 阅读与思索(一)
 心理探索(三) 珍爱生命 阅读与思索(二) 训练营地(二) 推荐阅读书目第四章 挫折
 应对与成功心态培养 生活链接 心理探索(一) 挫折及挫折应对 阅读与思索(一) 训练营地
 (一) 心理探索(二) 提升挫折应对能力的8种方法 阅读与思索(二) 训练营地(二) 推
 荐阅读书目第五章 做情绪的舵手 生活链接 心理探索(一) 认识情绪 阅读与思索(一) 训
 练营地(一) 心理探索(二) 管理自己的情绪 阅读与思索(二) 训练营地(二) 回顾与思
 考 推荐阅读书目第六章 发展学习与创新的能力 生活链接 心理探索(一) 探索大学生的学习
 心理 训练营地(一) 阅读与思索 心理探索(二) 创造性思维及其培养 训练营地(二)
 回顾与思考 推荐阅读书目第七章 设计未来的人生第八章 人际交往以沟通开始第九章 恋爱也
 是需要学习的第十章 解析性的神秘第十一章 了解心理疾病 消除不良心理

<<大学生心理健康教程>>

章节摘录

大学的生活围绕学习而展开，学习是大学生活的一个主要内容，甚至可以说，大学生就是一个以学习为职业和主要工作的特殊群体。

作为有明确的专业，有上课、做作业、考试等具体学习要求的群体，课堂上和专业性的学习，是大学生们必须完成的学习任务。

然而随着社会的发展，除了来自于日常生活、社会实践，通过媒体、网络等信息传播渠道的学习也逐渐成为大学生成长发展的重要学习途径。

如何理解学习的真正含义，如何有效地学习，如何运用心理学为学习理论做引导，如何通过学习真正地提高自我的素质、具备较高的创新能力，这些都是与大学生学习有关和重要的课题。

小苏的转变 小苏是名即将毕业的同学，与其他正在四处求职的同学不同，他已经拿到了某国家重点实验室研究生的录取通知书。

在这条喜讯得到确认时，他首先将电话打向了千里之外的某个军营。

小苏是个来自边远县城的同学，一向学习在学校名列前茅的小苏，被老师和乡亲们寄予了太重的期望和嘱托，大家一致认为他必定会考取一所知名的重点大学。

也许真是命运的捉弄，就在他参加高考的前两天，一场重病击到了他，尽管他带着39℃体温勉强参加了考试并且也突破了省里的重点录取线，但是最终他只是来到了一所普通的大学。

这是一个让小苏难以接受的事实。

入学半年多来，他一直在颓废中混日子，既没有好好学习，也不愿意和从前的同学们联系。

这时一封来自军营的信改变了他的生活。

这封信是高中的一名同班女同学于敏写来的。

于敏在高考失利后参军去了部队，集训完毕下到连队后听同学提起小苏的情况，让她感到很惋惜，尽管和小苏只是一般的同学关系，并没有多少深入的交往，但是小苏的勤奋、努力和才华给她留下了很好的印象。

出于一个女孩儿的善良，一封充满了信任、鼓励和支持的信就邮到了小苏的学校。

<<大学生心理健康教程>>

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>