

<<大学生心理健康导读>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康导读>>

13位ISBN编号：9787542928443

10位ISBN编号：7542928449

出版时间：2011-5

出版时间：立信会计出版社

作者：顾剑

页数：289

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>

<<大学生心理健康导读>>

内容概要

《大学生心理健康导读》分为有逻辑关系的四篇：第一篇是概论；第二篇是自我管理；第三篇是发展关系；第四篇是走向社会。

由点到面，循序渐进，把个体心理学、群体心理学、变态心理学、学习心理学以及职业心理学等有机结合在一起。

在体例上，每章起始有“推荐电影”和“课前测试”，章末有“案例分析”、“应用活动”和“课后测试”。

在教学中，课前测试可以作为预习的作业，推荐电影的片段作为课程视频材料，案例分析和应用活动是理论联系实际练习，课后测试可以作为参考的材料，视课堂进度有选择地使用。

<<大学生心理健康导读>>

书籍目录

序：幸福的智慧

第1篇 概论

第1章 选择的难题：自由的枷锁

课前测试独木舟上的故事

推荐电影《罗生门》（Roshomon, 1950）

1.1 我不想长大

1.2 选择是人的权利，也是人的重负

1.3 逃避问题就是制造问题

1.4 心理健康发展就是在自我与社会的冲突中成长

案例分析痛哭前后的心理变化

应用活动价值观大拍卖活动

课后测试症状自评量表（SCI-90）

第2章 环境与习惯

课前测试你是A型性格还是B型性格

推荐电影《流浪者》（Awara, 1954）

2.1 龙生龙，凤生凤：遗传和生物学因素

2.2 一命二运三风水：自然环境

2.3 惯子不孝：社会环境

2.4 习惯的力量

2.5 培养自我管理和解决问题的能力

案例分析精神崩溃的老鼠

应用活动估计你自己1分钟拍手多少次

课后测试成人内/外控（ANSIE）量表

第3章 自作自受，还是心想事成

课前测试一般自我效能感量表

推荐电影《窈窕淑女》（MyFairLady, 1964）

3.1 心想事成：让潜意识导航

3.2 自作自受：防御机制不能滥用

3.3 境由心造

3.4 增强自我效能

3.5 发现控制点

案例分析好心帮忙，为何反受伤害

应用活动讨论束缚你的种种障碍

课后测试读与做测试题，你能否按照指令做（限时3分钟）

第2篇 自我管理

第4章 人格与健康

课前测试十字路口

推荐电影《火柴人》

4.1 什么是人格

4.2 四种恐惧人格原型

4.3 卡特尔16PF中的心理健康指标

4.4 明尼苏达多项人格测验

4.5 其他人格类型

案例分析频频“失误”的张某

应用活动谈论一个“失败”的思维模式

<<大学生心理健康导读>>

课后测试艾森克人格问卷 (EPO)

第5章 情绪与压力

课前测试人物画测试题

推荐电影《愤怒管理》

5.1 什么是情绪

5.2 情绪的功能

5.3 情绪理论与情绪的控制

5.4 压力是朋友还是敌人

5.5 压力的来源

5.6 舒适区与压力管理

案例分析大学三年的困扰

应用活动“想法”决定情绪

课后测试艾森克情绪稳定性测验

第6章 学习心理

课前测试隐蔽图形测验

推荐电影《美丽心灵》

6.1 艺术天才：现实的世界和想象的世界

6.2 我是艺术人才，还是科学人才

6.3 学习规划

6.4 将知识系统化，并建立反馈

6.5 考试焦虑

案例分析痴迷网络，学校除名

应用活动学习写断言

课后测试国际标准情商测试题

第3篇 发展关系

第7章 人际关系：亲近、回避与孤独

课前测试建设性不满

推荐电影《第八日》

7.1 人际关系的意义

7.2 人际吸引

7.3 委曲求全的亲密

7.4 冲突型人际关系

7.5 无意义的孤独

案例分析马加爵杀害同学案

应用活动画出你的平衡轮

课后测试大学生人际关系综合诊断量表

第8章 最亲密的他和她：爱情

课前测试从手指长度看性能力

推荐电影《断背山》(Brokeback Mountain, 2005)

8.1 爱情心理揭秘：校花美女为何钟情“丑男”

8.2 爱情三角形

8.3 爱情的生理基础：精神分析的解释

8.4 变态性行为

8.5 依附理论：对过度重视性的反思

8.6 失恋：绝望、放手还是奉献

案例分析失恋后为何行为失控

应用活动男人来自火星，女人来自金星

<<大学生心理健康导读>>

课后测试爱情公式

第9章 其实你不懂我的心：沟通

课前测试沟通技巧测试

推荐电影《通天塔》(Babel, 2006)

9.1 沟通的心理效应

9.2 沟通过程模式

9.3 乔哈里窗口：反馈和自我揭示

9.4 沟通的心理学理论：PAC理论

案例分析新入公司的大学生

应用活动拉绳游戏

课后测试MBTI风格测试

第4篇 走向社会

第10章 职业生涯规划：我的未来不是梦

课前测试你有自知之明吗

推荐电影《入殓师》

10.1 大学与工作的不同

10.2 职业生涯规划：如其所是的自己

10.3 职业生涯规划的时间框架

10.4 不同职业的四个目的

10.5 器和道：如何炼成职业“达人”

案例分析刘立早和陆步轩

应用活动画出自己的生涯彩虹图

课后测试霍兰德职业兴趣测验

第11章 从成功到卓越

课前测试自我肯定量表

推荐电影《闻香识女人》

11.1 人们为何不快乐

11.2 成功的迷思

11.3 追求卓越

11.4 幸福等于快乐+意义

11.5 为学日益，为道日损

案例分析王安公司

应用活动为你自行负责的态度打分

课后测试总体幸福感量表(GWB)

第12章 小胜靠智力。

大胜靠品德

课前测试1个和9个生命的选择

推荐电影《华尔街》

12.1 树立有意义的目标

12.2 凡人修果不修因，圣人修因不修果

12.3 伦理与健康、幸福的生活

12.4 成绩诚可贵，品德价更高

12.5 道德发展的阶梯：爱己才能及人

案例分析安然丑闻、哈佛大学与道德教育

应用活动马上行动，我要给自己写封信

课后测试科尔伯格道德层次测试

专栏1.1 布里丹选择

<<大学生心理健康导读>>

专栏2.1 有趣的计算

专栏6.1 心理学专家：使用左脑太多不易感到幸福

专栏9.1 用PAC理论改善沟通

专栏11.1 生命的轨迹（比较惹的祸）

专栏11.2 小故事

专栏12.1 灯塔与大船

附录 课前测试参考答案

参考文献

章节摘录

版权页：插图：美国明尼苏达大学最近的一项研究结果显示，房间天花板的高度会影响人们解决问题的技巧和行为。

该大学市场营销教授琼·米亚斯·列维说：“当人们在天花板很高的房间里，他们可以激发出各种创造性的想法。

而在天花板低的房间里，这种能力就会受到压抑。

”列维表示，当人的思维放开时，会促进大脑的信息处理能力，人们就会产生各种各样的想法。

而在受到抑制时，人们所考虑的事情就会更加倾向于细节处理。

在试验中，当受访者在3米高的天花板下进行字谜游戏时，其思维会更倾向于自由、抽象、丰富多彩，信息处理的速度也会加快；而2.4米高的天花板会让受访者的思维更集中在具体事物和细节上，思维倾向于拘泥狭隘。

另一项试验则发现，当受访者身处狭小房间时，他会对其某种商业产品的设计缺陷表现得更为敏感。

因此，管理人员应该在拥有较高屋顶的房间里工作，这样有助于大胆地改革创新；而工程技术人员和会计们的房间天花板则应相对较低。

自然环境也会影响身体健康。

两千多年前，古希腊医师希波克拉底就观察到我们的身体健康受环境的影响，这一研究由此而奠定了西方医学的基础。

古人并不知道疟疾虫病是由蚊子携带传播的，但是他们发现比起那些居住在潮湿的地方的人来说，居住在小镇上的人更加健康，而且不易受到各种疾病的困扰。

可能的原因是，潮湿的地方空气是较为污浊的，这最终导致了人们身上的各种疾病。

另外，季节变化（由冷至热，或者由热至冷）导致了各种疾病的传播和心理疾病的发生。

抑郁症通常在冬天这段气候寒冷的时间里发生，而躁狂症则通常在夏天这段天气炎热的时间里发生。

公元17世纪英国学者罗伯特·伯顿竭尽全力地编写了《抑郁症剖析》一书。

他曾经患过两种截然相反的疾病，即极度的抑郁症和躁狂症在不同的时间里交替发生，因此，根据他个人的亲身体会，在这本科学著作里涵盖了他对气候环境和个人性格特征以及国家特征的诸多常识性假设。

<<大学生心理健康导读>>

编辑推荐

《大学生心理健康导读》是由立信会计出版社出版的。

<<大学生心理健康导读>>

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>