

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787562254447

10位ISBN编号：7562254443

出版时间：2012-6

出版单位：华中师范大学出版社

作者：江光荣，梁宇颂 主编

页数：232

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>

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

江光荣、梁宇颂主编的《大学生心理健康教育》运用心理学及相关学科的理论，对大学生在自我认识、环境适应、人格塑造、情绪调节、人际交往、恋爱心理、挫折心理、择业求职等方面遇到的矛盾和问题进行了系统分析，并提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的种种心理健康原则与方法，与同学们进行“心”与“心”的交流和漫谈。

我们想与青年朋友们共享的是，启迪心灵，让你们去思考、领悟和体验，因为快乐成长、幸福人生，首先要从培养自己健康的心理开始。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 快乐成长从心开始——心理健康与快乐人生

心理健康是我快乐成长的源泉
心理健康在我快乐成长中的价值
拥抱健康,我成长我快乐

第二章 我的快乐大学我做主——学会适应大学生活

让我欢喜让我忧的大学生活
学会适应发展自我

第三章 快乐学习——反思我的学习

我为什么而“学”
是什么在影响我“学”
“学”并快乐着

第四章 打造快乐的网络晴空——合理使用网络

网络E时代我不能没有你
我被困在网中央
我的网络我做主

第五章 探寻快乐的我——认识自我。

悦纳自我

“我”是谁
“我”来自哪里
喜欢“我”更快乐

第六章 做快乐的主人——学会管理与调适情绪

我的情绪知多少
受情绪困扰的“我”
我的情绪我做主

第七章 变压力为快乐之源——学会应对压力

压力源自何处
压力是把双刃剑
变压力为快乐之源

第八章 与他人快乐相处——学会善与人处

我为什么需要朋友
谁会成为我的朋友
我为什么没有朋友
如何才能与他人快乐相处

第九章 快乐地爱——学会经营爱情

问世间情为何物
想说爱你不容易
相爱没有那么容易

第十章 谈“性”不必色变——揭开“性”的神秘面纱

谈“性”不必色变
“性”与心理健康
我的行为我负责

第十一章 塑造快乐的我——培养与完善人格

我为何成为现在的我
与众不同的我
拥有好人格人生更快乐

<<大学生心理健康教育>>

第十二章 向理想快乐出发——合理规划职业生涯

敢问路在何方

我的未来我做主

快乐驶向理想的彼岸

第十三章 爱生活，更快乐——珍爱生命，活出精彩

生命的追寻

世界有我更精彩

当我遭遇心理危机

第十四章 快乐伴我行——构筑心灵“防火墙”，维护心理健康

什么是心灵“防火墙”

当心灵“防火墙”遭到破坏

走出不快乐心理误区

快乐成长的护航者——心理咨询

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

版权页：第二组狗所受的电击与第一组狗在强度与次数上相同，但第二组狗无论做什么都无法让电击停止。

第三组狗不接受任何电击。

这三组狗经过了上述的程序之后，他们把这些狗放在了可以穿梭往返的箱子里，对它们进行电击，看它们会不会跳过矮闸。

因为只有跳过矮闸的才能停止被电击。

按照常理，这些狗应该很快就能学会跳过矮闸来逃避电击的。

实验结果最终怎么样呢？

第一组狗，在进入箱子后，几秒钟后就发现了可以跳过矮闸来逃避电击；第三组没有接受过电击的狗进入箱子后，也在几秒钟内发现跳过去就没有电击了。

只有关键的第二组狗没有跳，停留在有电击的这一边，虽然矮闸很容易跳过去，但是它们并没有试着去看看另一边是什么。

为了避免实验结果的偶然性，这两个年轻人还不厌其烦地将实验重复了八次，在无助组的八只狗中，有六只狗坐在那儿等待电击；而第一组的八只狗没有一只放弃。

这个实验的结果给我们什么样的启示呢？

只有不可避免的事情才会使人产生放弃的心态，因为接受相同电击但有控制力的动物并没有产生放弃之心，而在动物觉得反抗、挣扎是于事无补的时候，它们才会变得被动，不再做任何抵抗。

动物没有高层次的心智活动，在不可逃避的事情发生时都会产生放弃之心，那么具有高层次认知能力的人会不会也会学会这种“无论怎么做都没用，那又何必去做”的信念呢？

从贫民窟里的穷人们到自我放弃的学生，再到医院里绝望的病人，“无助感”无处不在。

当前中国的教育竞争日益白热化，课程难度、强度不断增加，学校为了追求升学率在教学定位上仅仅以中等偏上学生的学习需求为主，导致了大部分学生在求学道路上常常经受学业的挫折和打击，很可能就会在无意之中让学生产生了习得性学习无助。

这种学习的无助感在一般院校和职业院校的大学生中就更为普遍了。

以分数论英雄的时代，破坏了学生脆弱的对知识的好奇心，成为学生厌学的罪魁祸首。

“学”并快乐着学习是一件十分复杂而艰苦的脑力劳动，再加上这种劳动还没有明显的经济收益，想对学习说快乐真是一件不容易的事情。

无论多么热爱学习的人，在学习上也会有体验到痛苦的时候。

但是这并不是说我们在在学习上就很难体验到快乐的情绪，在学习上体验快乐是人人可以实现的美好愿望。

在这里，我们需要澄清的是快乐学习并不是说在学习上很轻松，可以一直保持很快乐的情绪状态，而是指沉浸于知识、思维的世界中的忘我状态和通过艰苦探索之后获得知识和问题解决方法后的满足愉悦的感受。

在学习上，特别是在具有一定难度和深度的学习上，一味追求简单的愉悦状态是很难实现的。

在学习上，体验快乐不是常态，但是想要获得快乐又是可以实现的。

下面就让我们一起来探寻如何让我们“学”并快乐的方法吧！

<<大学生心理健康教育>>

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>