

<<新编大学生心理健康训练教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生心理健康训练教程>>

13位ISBN编号：9787303131105

10位ISBN编号：7303131108

出版时间：2011-9

出版人：胡正明 北京师范大学出版集团,北京师范大学出版社 (2011-09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>

<<新编大学生心理健康训练教程>>

内容概要

《新编大学生心理健康训练教程》内容简介：社会发展拓宽了人们的视野，心理健康教育所关注的不再仅仅是“人出现了什么问题”，而是“如何才能使人达到最佳状态，怎样培养和充分开发人的潜能，怎样为社会和谐提供心理支持和精神支柱”。

早在1999年6月，中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》一文中，要求各级各类学校，必须“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志”，以增强学生适应社会生活的能力。

<<新编大学生心理健康训练教程>>

书籍目录

第一编 开心启智篇健身—健心—建功——重视心康教育，贵在自知自重
第二编 自我认识篇利我—利他—利人——完善自我意识，培养健康心理
第三编 情绪管理篇情绪—情感—情商——调节自身情绪，提高处世情商
第四编 人格健全篇人格—人品—人才——塑造健全人格，保持和谐发展
第五编 学习成才篇智商—智慧—智能——稳定学习心理，成为有用人才
第六编 爱情酸涩篇友情—爱情—亲情——健康恋爱观念，珍惜青春年华
第七编 两性交往篇两性—婚姻—家庭——正确对待异性，走出健康人生
第八编 人际交往篇学友—朋友—亲友——学会人际交往，亲和人际关系
第九编 网络调适篇网身—网心—网知——端正上网心态，克服网络依赖
第十编 休闲养心篇休息—休闲—休心——学会积极休闲，倡导健康生活
第十一编 择业就业篇职位—职能—职业——端正择业观念，提升适应能力
第十二编 挫折应对篇挫折—挫败—挫磨——提升挫折应对，乐观面对人生
第十三编 朋辈互助篇互助—互学—互联——进行朋辈互助，学会自助助人
第十四编 危机干预篇危情—危机—危险——应对心理危机，保持健康成长
附：心理学量表【表一】SCL-90症状自评量表（问卷）【表二】气质量表气质类型测试【表三】大学生人际关系的自我测量挫折承受能力测试测试你的恋爱态度参考文献教学支持说明

<<新编大学生心理健康训练教程>>

章节摘录

版权页：插图：人际关系管理可以强化一个人的受欢迎程度、领导权威、人际互动的效能等。能充分掌握这项能力的人，常是社交上的佼佼者；反之则易于攻击别人、不易与人协调合作。因之，一个人的人缘、领导能力及人际和谐程度，都与这项能力有关。

（二）情商与大学生发展新世纪要求人才必须具备较高的综合素质，既要有较高的思想政治素质，又要有健康的身心素质；既要有合理的知识结构，又要有多样化的综合能力；既要有竞争意识，又要懂得与人交往、与人合作。

因此，情感智商是当代大学生综合素质的一个重要方面，并在一定程度上影响着大学生综合素质其他方面的提高。

1.情商与身心健康大学时期是大学生逐渐向成人过渡的重要时期，是其身心发展的高峰期。

健康的身心素质是大学生成才的保证。

情绪与大学生的身心健康有着密切的关系。

良好的情绪可使大学生全身各系统、各器官的功能更加协调、健全，有利于其身体健康，并有助于大学生更好地与他人相处，对学习、工作、生活更富有激情和创造力，更有力量去克服挫折与困难。

不良情绪不仅会造成大学生生理机制紊乱，从而导致各种躯体疾病，而且会抑制大学生大脑皮层的高级心智活动，使他们的意识范围变得狭窄，正常判断力减弱。甚至使人精神错乱、神志不清，产生各种神经症和精神病。

情商能使大学生通过对自己情绪的认知、调控来保持良好的情绪，促进其身心健康。

2.情商与人格完善人格是一个人素质的重要组成部分，是由许多相互作用、不断变化着的部分组成的。

大学阶段正是人格发展、重组、完善的重要时期。

情感智商会在一定程度上促使大学生形成成熟的自我意识，帮助大学生在积极、良好、稳定的情绪状态下正确认识自我发展中的变化与挑战，获得自我一致的心理感受；情感智商有利于塑造大学生的良好性格，有助于大学生培养乐观向上、积极进取、百折不挠、真诚友好、宽厚大度、善解人意等良好性格；情感智商也有利于增强大学生的耐挫力，它能针对受挫以后的种种消极情绪，分别施以不同的调节、控制，并使其向积极、健康的情绪转化，提高大学生对挫折的免疫力和抵抗力。

3.情商与人际关系人是社会的人，人必须在与别人的交往中生存下去。

积极的人际交往，多方面、多层次的和谐的人际关系，有助于大学生获得社会生活所必需的人格品质、价值取向、理想信念以及社会赞许的行为方式，加快社会化进程；有助于大学生与他人进行交流、比较，深化对自我的认识；有助于大学生获得友谊、理解和支持，增强自我价值感和安全感，降低挫折感，保持身心健康。

情绪在人际关系中起着信号作用，是人际关系交往的重要手段。

对自我情绪的认知、表达和调控，对他人情绪的觉察和把握，自身情感智商的提高，有助于大学生处理好人际交往问题，建立和谐的人际关系，增强自身的人际交往和社会适应能力。

4.情商与智力发展大学生正处在智力增长期和高峰期交接之际，处于智力发展的黄金时期。

当代社会进入知识经济时代，知识更新速度越来越快。

这就要求大学生不仅要有学习、储存新知识的能力，更重要的是要有可贵的开拓精神和创新能力，进行创造性思维。

<<新编大学生心理健康训练教程>>

编辑推荐

《新编大学生心理健康训练教程》是全国高等职业教育公共素质课精品系列教材和教育部高职高专规划教材之一。

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>