

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787303131846

10位ISBN编号：7303131841

出版时间：2011-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：李艳霞 编

页数：204

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>

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

《心理健康教育》突破以往教材的模式，设计了故事引入、心知探索、实战演练、超级链接和知识梳理几个版块，每个版块的设计都给人耳目一新的感觉。

这是一本心灵读本，它旨在和广大学生朋友一起用心理学的视角看待人生的课题；这是一本故事书，它旨在拉近与学生的距离，帮助学生近距离的感受自己的故事，也聆听别人的故事，以便增强学生的学习兴趣；这是一本实操手册，它旨在帮助学生将学到的知识转化成实践能力，转化成自身的知识和本领，以便增强学生的实操能力；这也是一本心理百科知识读本，书中各种与心理知识密切相关的知识链极大地开阔了学生的视野；这又是一本心理测量工具书，她能从侧面反映出你真实的面目，让你更好地了解自己的内心世界；这还是一本复习参考书，知识梳理版块会帮你更好地梳理课堂上学到的知识，让知识在你的头脑中形成一棵硕果累累的果树，恒久屹立；最后，这还是一本图画书，书中精美的图片让你游弋在知识的海洋，奔驰在广阔的草原，嬉戏在卡通的乐园……

本书可以作为普通高校学生、高职学生和中等相关学生的心理健康教材，也可以供广大教育工作者等学习参考。

## <<心理健康教育>>

### 书籍目录

心灵对话一 我的大学——认识环境，学会适应

- 一、认识环境
- 二、学会适应

心灵对话二 我是谁——认识自我，学会与自我对话

- 一、认识自我
- 二、学会与自我对话

心灵对话三 他 / 她是谁——感受人际交往的魅力

- 一、心灵的距离——解读人际关系的秘密
- 二、学会人际交往，做交友达人

心灵对话四 学与不学的心理困惑

- 一、何谓学习
- 二、为什么要学习
- 三、大学学习有何特点
- 四、大学要学什么
- 五、大学生要怎么学
- 六、学习心理障碍和防治
- 七、科学用脑、开发潜能

心灵对话五 网络，我该爱你还是恨你

- 一、网络心理学的定义
- 二、网络对人的生理和心理的影响
- 三、网络成瘾及其调适

心灵对话六 爱情进行时

- 一、爱情——到底是什么
- 二、爱情中的心理效应
- 三、爱是一种能力，恋爱是一所学校
- 四、同性恋

心灵对话七 婚前协奏曲——性 / 福进行时

- 一、认识性与性心理
- 二、性行为与性健康

心灵对话八 压力与挫折——痛并快乐地生活

- 一、压力与挫折感的产生
- 二、压力与挫折产生的反应
- 三、如何应对压力与挫折

心灵对话九 人生就是一种修炼

- 一、生命与死亡教育——对大学生成长发展的意义
- 二、生命与死亡
- 三、理解生命感受生命珍爱生命
- 四、大学生自杀的危机干预

参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：（一）适应与大学的三个阶段适应是一个人通过不断调整自身，使其个人需要能够在环境中得到满足的过程，适应也是自我与环境和谐统一的一种良好的生存状态大学生活一般可以划分为三个阶段：入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段入学适应阶段。

我们面对生活环境、人际环境、学习的方式与方法等变化通常感到无所适从。

可以说，这将会是我们大学时期最困难的阶段，俗话说，“万事开头难”，但也不用担心，只要我们主动地调整适应，一般而言，一个学期左右都可以度过这个阶段稳定发展阶段。

是指从基本适应到毕业前期，这段时间是大学生活的主要阶段。

我们会遇到许多新情况、新问题。

在面对新情况、解决新问题的过程中，我们将不断地锤炼自己，塑造自己，尽管会有成功失败，酸甜苦辣，但这一切都将促进我们的成长，成为我们人生宝贵的财富就业准备阶段。

这个阶段，我们将面临走入社会还是继续深造的抉择。

这段时间，我们会产生激烈的内心冲突。

同时，这也是我们大学生生活收获的季节。

这段时间将对我们的大学生生活进行总体检验，对我们具备的综合素质进行全面考核，同时，也会是促进我们心理成熟的一个良好契机。

看看几位“过来人”是怎样度过入学适应阶段的：在校学生A：

刚上大一的时候，我常常有一种莫名的忧伤，是因为想家，还是因为环境的陌生，自己也说不清楚。

上课时，我常常不知道该听什么，下课后也不知道该复习什么，更想象不出考试时会出什么类型的考题。

以前，我以为上大学后会感到一种如释重负般的轻松，而如今，来自父母、老师、同学等各方面的压力，压得我透不过气。

在校学生B：那时，每天除了忙碌之外，处理好和宿舍伙伴的关系是最令她心力交瘁的事情。

她说：“和我同住一间宿舍的另外7名同学，来自不同地区，每个人的性格、生活方式都各不相同，这让从未体验过集体生活的我处处谨慎行事，时刻都要考虑别人的感受。

转眼四年过去了，我反而怀念起了那段既新鲜又陌生的时光，因为正是在那个时候，我学会了包容别人，也学会了照顾自己。

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《全国高职高专公共课系列规划教材：心理健康教育》可以作为普通高校学生、高职学生和中等相关学生的心理健康教材，也可以供广大教育工作者等学习参考。

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>