

<<普通高等教育“十二五”规划教材>>

图书基本信息

书名：<<普通高等教育“十二五”规划教材>>

13位ISBN编号：9787512319042

10位ISBN编号：7512319045

出版时间：2011-6

出版时间：中国电力出版社

作者：曹坚，向晓蜜 主编

页数：208

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>

内容概要

曹坚、向晓蜜主编的《大学生心理素质培养与发展》为普通高等教育“十二五”规划教材（高职高专教育）。

全书共八章，主要内容包括：幸福积极的心理人生、健全积极的人格特质、正确积极的自我意识、科学积极的情绪管理、主动积极的人际交往、崇高积极的性爱观、乐观积极的挫折应对、社会技能与个人发展。

《大学生心理素质培养与发展》可作为高职高专院校、成人高校和本科院校举办的二级职业技术学院、民办高校心理健康教育课程的教材和学生自学的辅助读物，也可供其他相关人员学习参考。

书籍目录

前言

第一章 幸福积极的心理人生

第一节 心理与心理学

第二节 积极与积极心理学

第三节 幸福与幸福体验

第二章 健全积极的人格特质

第一节 人格的内涵

第二节 人格理论

第三节 积极健全人格的养成

第三章 正确积极的自我意识

第一节 自我意识是什么

第二节 自我意识的发展

第三节 积极自我意识的培养

第四章 科学积极的情绪管理

第一节 情绪是什么

第二节 情绪的产生

第三节 提升积极的情绪智力

第五章 主动积极的人际交往

第一节 人际交往和人际关系

第二节 人际交往的心理规律

第三节 人际交往的艺术

第六章 崇高积极的性爱观

第一节 爱是什么

第二节 爱的能力和艺术

第三节 性行为与性道德

第七章 乐观积极的挫折应对

第一节 挫折是什么

第二节 挫折应对

第三节 培养积极的挫折承受力

第八章 社会技能与个人发展

第一节 社会化

第二节 社会信念与判断

第三节 社会动机

参考文献

章节摘录

版权页：插图：内控型的人常常这样描述自己：“我身上发生的事很大程度上决定于我自己所做的决定和我付出的努力。

我相信我总是能够找到办法解决我的问题。

我相信，我所做的与所得到的两者之间、我付出的努力与所得到的回报两者之间有关系。同时，当我不能影响发生的事情的时候，我仍然可以决定让周围的环境以何种方式来影响我。

”外控型的心态一旦成为一个人的稳定心态，那么这种人的人生轨迹常常表现为以下三种：第一是把自己完全交给命运，不采取任何主动的行为，过一种消极的，通常也是很悲惨的生活；第二是把自己完全投身于某一个人或组织的怀抱，自己不加任何选择地听命于这个人或组织；第三是表现为一种反社会的叛逆、反抗心态，由于自己一无所有、无能为力，所以对一切都不负责任地加以破坏。

第一种人整日听天由命，无所事事，他们放弃了行动权，同时也放弃了决定权；第二种人就是那些迷信的人，他们自己保留了行动的能力，但是放弃了自己的决定权，完全听命于某个人、组织或者某种神奇的东西；第三种人叛逆、反抗，比较极端的例子就是社会中常常出现的杀人狂或是反社会的人，他们持一种虚无的态度，不负责任地做出决定和采取行动。

这三种不同的人生轨迹都有一个共同的来源，即对自己的人生缺乏把握，并且这种外控型心态常常在他们人生的早期就埋下了伏笔。

编辑推荐

《普通高等教育“十二五”规划教材(高职高专教育):大学生心理素质培养与发展》充分贯彻了将心理学理论知识与大学生的实际生活密切结合这一理念,从幸福心理、健全人格、正确自我、乐观情绪、主动的人际、崇高的性爱观、积极挫折应对及社会技能与个人成长等角度出发,既有心理学学科的知识性和科学性,又充满趣味性地进行介绍和讲解,将会使读者真正地体会到“心理学离我们的生活很近”。

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>