

<<大学生心理健康实用教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康实用教程>>

13位ISBN编号：9787534129155

10位ISBN编号：753412915X

出版时间：2007-11-01

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：许兴建

页数：254

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>

<<大学生心理健康实用教程>>

内容概要

《世纪高职高专精品书系：大学生心理健康实用教程》较为系统地介绍了高职学生的心理健康问题，并提出了切实可行的措施，为国内高职学生心理健康教育提供了很好的教材。它将帮助高职学生如何适应新的环境，如何建立和谐的人际关系，如何调控自我情绪，如何对自我做出客观评价，如何提高意志力，如何发展健全与独立的人格，如何正确处理恋爱问题，如何来认识生命、增强生命意识等问题，同时提出了很好的指导性建议。这不仅有助于高职学生顺利完成学业，而且为高职学生将来走向社会、适应社会打下良好的心理基础，帮助其在事业上获得成功，生活上得到幸福。

<<大学生心理健康实用教程>>

书籍目录

第一章 心理健康概述第一节 当代大学生心理健康现状大学生心理健康的现状第二节 心理健康的标准一、健康与心理健康二、心理健康标准三、大学生心理健康的标准四、心理障碍或异常的种种表现第二章 和谐人际关系第一节 人际关系概述一、人际关系的概念二、人际关系的功能三、大学生人际关系的类型和特点第二节 人际交往的产生与发展一、人际吸引的条件二、人际交往理论三、人际关系的发展第三节 群体心理特征一、群体中的一些人际交往原则二、如何克服社会知觉中的偏差第四节 建立和谐人际关系一、大学生的人际交往误区二、建立和谐人际关系的心理条件三、人际交往的一些技巧第三章 情绪调控第一节 情绪概述一、情绪、情感的概念二、情绪、情感的内容三、情绪、情感的种类第二节 大学生的情绪一、大学生情绪的特点二、情绪对大学生的影响三、情感智商.....第四章 悦纳自我第五章 铅锤意志第六章 健全人格第七章 健康的爱情观第八章 大学生环境适应第九章 珍惜生命

章节摘录

2.气质的分类。

主要有四种气质类型： (1)胆汁质。

这类人精力旺盛，直率、热情，行动敏捷，情绪易激动，心境变换剧烈。

这类大学生有理想、有抱负，有独立见解，反应迅速，行为果断，表里如一；不愿受人指挥，而喜欢指挥别人；一旦认准目标，就希望尽快实现，遇到困难也不折不挠，学习和工作带有明显的周期性特点，能以极大的热情和旺盛的精力投入学习和工作，一旦精力消耗殆尽时，便会失去信心，情绪顿时转为沮丧而心灰意冷。

(2)多血质。

喜形于色，喜怒都展现其中，可塑性强。

多血质的人具有活泼好动，反应迅速，情绪发生快而多变，兴趣容易转移等特征。

这类大学生易适应环境的变化，性情活泼、热情，善于交际，在群体中精神愉快，相处自然，常能机智地摆脱困境；他们在学习和工作上肯动脑、主意多，不安于机械、刻板、循规蹈矩，常表现出较强的工作能力和办事效率；对外界事物兴趣广泛，但容易失于浮躁，见异思迁。

(3)粘液质。

粘液质的人安静、稳重，反应缓慢，沉默寡言，情绪不易外露，注意稳定难于转移，善于忍耐。

这类大学生反应较为迟缓，但无论环境如何变化，都能基本保持心理平衡；凡事深思熟虑，力求稳妥，一般不做无把握的事情，在各种情况都表现出较强的自我克制能力；他们外柔内刚，沉静多思，不愿流露内心的真情实感；与人交往时，态度适度，不卑不亢，不爱抛头露面和作空泛的清谈；学习、工作有板有眼，踏实肯干，严格恪守既定的生活秩序和制度。

但他们过于拘谨，不善于随机应变，固定性有余而灵活性不足，有墨守成规、因循守旧的表现。

.....

<<大学生心理健康实用教程>>

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>