

<<心理成长>>

图书基本信息

书名：<<心理成长>>

13位ISBN编号：9787560844817

10位ISBN编号：7560844812

出版时间：2011-1

出版时间：同济大学出版社

作者：费小玲

页数：137

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>

## <<心理成长>>

### 内容概要

生命的每个历程都有必须学习的课程。

由费小玲主编的《心理成长》将给你不一样的学习，也许它没有教你成为最顶尖的人，但却能让你成为最好的你。

《心理成长》一书的特点：

一是遵循高职教育提倡的“实用为主，够用为度”的教学原则，没有过多的理论，让学习过程达到“学时有趣、学后有用”的目标。

二是根据高职学生的培养目标、现实状况和心理特点，全书内容包括认识心理、成长适应、认识自我、生涯规划、人际交往、恋爱心理、情绪管理、积极心态等八大高职学生最关注最重要的心理成长主题。

三是通过案例导入、知识讲授、心理频道和成长训练等模块，使学生掌握实用的心理学知识，并能联系自身实际，提高心理素质，培养健康完善的人格。

## <<心理成长>>

### 书籍目录

前言
第一章认识心理学
导读
第一节认识心理学
第二节认识心理健康
成长训练
第二章成长适应
导读
第一节变化与适应
第二节成长任务
第三节压力与应对
成长训练
第三章认识与悦纳自我
导读
第一节认识自我
第二节悦纳自我
成长训练
第四章生涯规划
导读
第一节生涯与发展
第二节职业生涯规划
第三节职场心理品质提升
成长训练
第五章交往与沟通
导读
第一节亲子关系
第二节同伴关系
成长训练
第六章恋爱心理
导读
第一节遇见爱情
第二节经营爱情
第三节感谢爱情
第七章情绪管理
导读
第一节认识情绪
第二节管理情绪
成长训练
第八章积极心态
导读
第一节什么是积极心态
第二节积极心态的作用
第三节阻挡积极心态的因素
第四节积极心态的培养
参考文献



## &lt;&lt;心理成长&gt;&gt;

## 章节摘录

(三) 认识发展性事实上, 不健康的心理可能是人的发展中不可避免的问题, 也就是个发展性的问题, 随着个体的心理成长而逐渐调整趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度, 它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准, 同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。

如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力, 就可追求自身心理发展的更高层次, 从而不断发挥自身的潜能。

大学生心理健康的基本标准, 是他们能够进行有效地学习和生活。

如果正常的学习和生活都难以维持, 就应该及时予以调整。

青年学生大多有远大的理想, 对未来充满幻想和希望, 对一些具体的事情, 如求学、谋职、恋爱、婚姻等方面, 常会对自己“设计”一番, 然而这种“设计”最终能否实现却受诸多条件的限制。

比如, 报考大学选择专业虽说是“自觉自愿”, 可是也有身体状况、成绩等第、经济条件等的限制。条件不允许, 你就只得忍痛放弃了。

因此, 青少年必须正视理想与现实的矛盾, 提高自己的心理素质和社会适应能力, 促进自己的心理健康。

以下是给大学生们一些心灵鸡汤: (1) 提高认识水平, 树立正确的世界观和方法论。

青少年朋友应很好地认识到理想与现实之间的矛盾, 承认它, 接受它。

要知道光明的前途中总是布满了坎坷的, 人的一生, 挫折和冲突是无法回避的。

遇到此情此境, 千万不要钻牛角尖, 应想到“车到山前必有路”、“塞翁失马, 焉知非福”, 坚信胜利总要到来。

(2) 要从书籍中汲取营养, 树立远大的志向。

优秀的小说, 人物传记, 能鼓励青少年奋发向上。

青少年应以古今中外身处逆境而奋斗不息取得重大成就的人物为榜样, 借以鞭策、勉励自己; 把激发进取和名言警句作为自己的座右铭, 这有利于青少年形成正确的人生观, 成为有用之才; 丰富文化生活、陶冶情操, 以免陷入消极颓废的精神境地

## <<心理成长>>

### 编辑推荐

《心理成长》由费小玲负责统稿，编写过程中的许多细节都经过五位老师反复讨论，是共同智薰的成果。

<<心理成长>>

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>