

<<心理健康与创新能力>>

图书基本信息

书名：<<心理健康与创新能力>>

13位ISBN编号：9787811149890

10位ISBN编号：7811149893

出版时间：2008-9

出版时间：电子科技大学出版社

作者：李媛 编

页数：304

字数：475000

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>

<<心理健康与创新能力>>

内容概要

健康是生命之本，快乐是生命之源。

如何才能保持身心健康，怎样才能拥有快乐而成功的人生呢？

生命之舟在我们一生的航程中，青年期是最为色彩缤纷的，同时也是最不平静的。

也许你已经发现了属于自己的内心世界，但它在许多方面却像一个充满问号的迷宫，让你感到无法把握；也许你才初涉精彩纷呈的外部世界，就已经领略到它的复杂严酷，让你感到些许无奈。

当我们年纪逐渐增长，所要面对的事情日趋纷繁复杂，家庭、朋友、学业、事业上的种种经历，会不自觉地那颗小小的洋葱头披上一层又一层的表皮，最外层更裹上了鲜艳透红的外衣，然后走到市场上叫卖。

那时候，你可曾会有刹那间的惊觉，那颗曾经明净柔顺的洋葱头瑟缩到哪里去了呢！

让我们回顾自己的内心世界和成长历程，去寻找那颗瑟缩的蓓蕾。

当然，层层剥落洋葱衣的确是一个辛辣的过程，但是当你感觉刺鼻和泪水过后，你就会体会到那颗明净细嫩的心灵，那就是我们久违了的真我。

而我们的真正“成长”，必须要经过这份“存在与反思”的心路历程，才能找到生命之源。

也只有充分认识自己的内心世界，才可能更有信心去面对生活的挑战，更豁达地去享受人生。

创造的根基在哪里呢？

对这个问题，也许你在学习的实践中已经碰到并思考过千百次，但是你却从另外一个角度——心灵的角度思考过吗？

让我们对创造进行一次心灵的探索，也许有助于你再次发现自己蕴藏于内心的深厚的创造力。

《心理健康与创新能力》是一本普通高校素质选修课的教材，内容涉及大学生心理健康教育各个方面，在编写过程中，遵循以下几个原则：

1. 科学性：力求概念准确、原理正确。
2. 可读性：力求文字简练，通俗易懂，便于自学。
3. 启发性：力求推荐有启发意义的阅读文献与网络资源。
4. 近时性：力求反映心理教育发展中的较新的理论。

本书是我校十一五规划教材，适合于本科生、研究生、高等院校辅导员及相关学生管理者等使用参考。

<<心理健康与创新能力>>

书籍目录

第一讲 心理健康与成才 第一节 心理健康概述 一、健康的含义 二、心理健康 第二节 心理咨询：维护心理健康的有效途径 一、雾里看花：心理咨询的含义 二、殊途同归：心理咨询的机制 三、快乐法宝：积极心理学 第三节 生命的思考 一、人生的发展阶段 二、人生的反思 三、人生的价值 四、生命的思考 第四节 心理健康与创新人才的培养 一、创新的含义 二、创新能力与心理健康的关系 三、创新人格、创造力与心理健康 第二讲 迷宫般的人格：认识自己 第一节 人格的密码 一、什么是人格 二、人格的基本特性 三、人格、性格、个性及气质辨析 四、人格研究的不同流派 五、人格形成与环境、文化：大七人格 第二节 “掀起你的盖头来”——看见自己 一、认识自己的途径 二、从人格测试探索自己的人格倾向 第三节 梦与心灵深处 一、梦的由来 二、梦的意义与分析 三、梦的自我分析 第四节 人格特征与修身养性 一、接纳本来的特征，优势极大化 二、修身养性 第三讲 情绪管理：做情绪的主人 第一节 情感奥秘 一、情绪是什么 二、情绪的功能 第二节 信念：情绪的表达来源 一、艾利斯的合理情绪理论 二、贝克的认知理论 第三节 大学生常见的情绪困扰 一、健康情绪的标准 二、大学生常见的情绪困扰 三、大学生情绪困扰的成因分析 第四节 情绪管理：与情绪同行 一、提高情绪识别的能力 二、提高运用情绪的能力 三、让开心成为一种能力 第四讲 压力管理：让心灵飞舞 第一节 认识压力：生命必须承受之重 一、压力的含义 二、常见的大学生压力 三、压力的生理机制 第二节 了解自己的压力状态 一、压力情境与压力事件 二、压力的主观评估 三、压力与人格特质 四、压力下的心理反应 第三节 压力管理：超越自我 一、给生命以理由和意义 二、正确面对挫折 三、积极的应对策略 第五讲 人际交往：我好、你好、世界好 第六讲 爱情与性心理健康 第七讲 家庭关系与心理健康 第八讲 学会学习 第九讲 创造力的开发 第十讲 手持彩带当空舞：职业心理准备 附录一 附录二 附录三 附录四

<<心理健康与创新能力>>

章节摘录

每个人都关心自己的健康。

有了健康，人才能更有效地去学习、工作、交往，更有效地生活。

长期以来，传统的健康观认为躯体没有疾病就是健康，其表现在日常生活中也只是重视身体的健康。随着科学文化和社会的不断发展，人类对自身认识的深入，人们越来越认识到，心理社会因素对于人的身体健康也有很大影响。

于是人们的健康观也就开始改变了。

1948年世界卫生组织(WHO)成立时公布的章程中明确给出健康的定义：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不是没有疾病和虚弱的状态。

”健康是身心的统一，缺一不可，并相互影响。

1989年世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

”在这一新概念中，生理的健康水平与心理、社会适应和道德品质是相互依存、相互促进的。

生理健康是物质基础，心理健康与良好的社会适应，是在生理健康的基础上发展起来的，并反过来促进生理的健康，道德健康则是整体健康的统帅。

此外，从医学界对死亡定义的变化来看，几千年来传统观念中，都将心跳和呼吸停止视为人的死亡

。现代，随着心脏、肾脏等器官的功能可以靠机器维护，还可以进行移植，于是提出了脑死亡的概念，最终在逻辑上统一了对人体生命中枢问题的认识，脑死亡的新概念更强调了人生命中的心理因素。

这种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新，健康不再仅仅是躯体状态的反映，而且还必须是心理活动正常，社会适应良好的综合体现。

<<心理健康与创新能力>>

编辑推荐

《心理健康与创新能力》是我校十一五规划教材，适合于本科生、研究生、高等院校辅导员及相关学生管理者等使用参考。

<<心理健康与创新能力>>

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>