

<<情绪管理与心理健康>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理与心理健康>>

13位ISBN编号：9787301114384

10位ISBN编号：7301114389

出版时间：2007-1

出版单位：北京大学

作者：叶素贞

页数：297

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>

<<情绪管理与心理健康>>

内容概要

本书以大学生最常遇到的情绪管理、自我塑造、环境适应、学习心理、人际交往、恋爱婚姻、性心理、网络调适以及挫折和压力的处理等十大问题为主线，以积极的应对策略和心理辅导为主要内容，为大学生和广大读者朋友们打开一扇通向光明的窗户。

<<情绪管理与心理健康>>

书籍目录

第一章 情绪认知 情绪 = EQ吗 什么是情绪 快乐、愤怒、恐惧、悲哀——情绪的四种形式
心境、激情、应激——情绪的三种状态 情绪与EQ的区别与联系 情绪的四大功能 情绪是激
发心理活动和行为的动机 情绪是心理活动的组织者 情绪是身心健康的调节剂 情绪是通讯
交流的重要手段 影响个体情绪差异的四大因素 社会文化 家庭教养 性别角色 个人
特质 情绪对大学生心理的影响 大学生情绪发展的四个特点 情绪对大学生的四大影响第二章
情绪调节 四种常见的情绪困扰 焦虑 抑郁 恐惧 易怒 调节情绪困扰三步法 第一
步：觉察自己的情绪 第二步：了解不良情绪的形成原因 第三步：缓和与转换情绪 情绪调节
五大方法 音乐调节法 颜色调节法 呼吸调节法 表情调节法 综合调节法 如何培养
健康情绪 健康情绪三大标准 正确表达自己的情绪体验 克服不良情绪的五大策略 创造
并保持快乐情绪的五大妙招第三章 自我塑造 自我意识的认知与调整 什么是“自我意识”
大学生自我意识发展三个特点 四大自我意识偏差及其调整 打造你的完美人格 大学生人格发
展五个特点 健康人格的自我塑造 小测试：你的人格健康吗 合理运用自己的气质 什么是
气质 气质的应用与调节 气质测验量表第四章 环境适应 大学生角色转变三大要点 环境改
变与适应 自然环境适应三大秘诀 学好普通话，适应语言环境 四个方面适应生活环境 适
应中的问题与改善 不必为城乡差异而自卑 在新环境中寻找自己的位置 调整心理落差，正
确认识自我 师哥、师姐为你指点迷津 大学生心理适应能力测量 心理适应能力自测问卷
大学生心理适应性测量问卷第五章 学习心理 大学生的学习与适应 大学生学习五特点 学习
适应三步骤 学习与心理健康的互动影响 四种常见的学习心理困扰及其调适 如何应对“动机
缺乏” 缓解“学习疲劳”三大方法 怎样面对“记忆障碍” 调适“学习焦虑”四妙招 考
试心理及其调适 不健康考试心理的八种表现 考试焦虑调适四大方法 考试焦虑测验表 学
习能力与学习方法的培养 三大学习能力的培养 良好学习方法培养四部曲 创造性思维的培
养与训练第六章 人际交往 人际关系万花筒 人际关系的五大类型与四大特点 四大因素影响
大学生的人际交往 人际吸引与人际冲突 人际吸引的五个必备条件 认知、情感、行为——人
际吸引的三个过程 人际冲突之三大解决策略 培养良好人际关系四部曲 把握成功交往五大原
则 掌握人际交往四大技巧 三大交际能力的培养 养成六种良好的交往品质 五大常见交往
障碍的克服方法 嫉妒 多疑 自卑 自负 害羞 大学生人际关系诊断量表第七章 情
感与恋爱 大学恋爱面面观 你为什么谈恋爱 恋爱的六种形式 大学生恋爱三部曲 恋爱四
大误区及其超越方法 误区一：单恋 误区二：三角恋 误区三：未婚同居 误区四：第三
者 失恋及其心理调适 失恋之原因剖析 六大妙招帮你走出失恋阴影 学会在爱情中成长
树立健康的恋爱观 养成健康恋爱的行为 培养爱的五种能力第八章 性心理引导 青春期的性
心理认知 大学生性心理发展四大特征 性心理发展三个过程 四大性心理困扰及其调适 性
焦虑 性冲动 性自慰 婚前性行为 异常性行为的识别与调适 恋物癖 窥阴癖 易
性癖 露阴癖 保持健康的性心理 性心理健康的五个标准 维护性健康的三大途径 大方
得体地与异性交往 国外性健康教育的特色与启示第九章 网络心理与调适 大学生网络心理的现状
大学生的网络情结 网络掩盖下的六大消极心理 做一个健康的大学生网民 网络心理的三
问题及其应对策略 问题一：只有上网，我才有精神 问题二：总怕错过最新消息 问题三：
网上我是“白马王子” 网络成瘾与网络依赖 网络心理障碍的表现及原因 网络依赖的六大根
源 心理测试：你和网络有多亲密 克服网络依赖小策略 网恋心理的认知与调适 网恋心理
的五大类型 理智面对“网络恋情” 奇文共赏：何谓网恋第十章 挫折应对与压力处理 直面
挫折，笑对人生 困扰大学生的五种挫折心理 积极应对挫折的三点建议 六大方法调控挫折
心理 压力应对及松弛训练 认识你的压力 有效应对压力两大方法 压力缓解三大处方 意
志力的培养与锻造 意志的四大品质 四种不良意志力的调节方法 意志力培养八步法 自杀
心理的解析与调适 自杀心理的三个阶段 大学生自杀的心理分析 大学生自杀行为三大预防
对策参考文献后记

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>