第一图书网, tushu007.com

<<放飞心灵>>

图书基本信息

书名：<<放飞心灵>>

13位ISBN编号：9787302298045

10位ISBN编号：7302298041

出版时间：2012-9

出版时间：清华大学出版社

作者：彭跃红，王浩宇　编著

页数：240

字数：345000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书根据教育部颁发的《关于加强普通高校学生心理健康教育工作的意见》和《中等职业学校学生心理健康指导纲要》的文件精神，结合职业院校学生的心理状况和特点而编写，主要包含了心理健康知识、自我、人际、情绪、学习、生活、生涯等方面的内容。
每一节的内容都由生活链接、心海导航、反观自我、心灵鸡汤、心灵拓展、心灵感悟六部分组成。
其目的是帮助中职生树立心理健康意识，掌握心理调适方法，适时关注自身心理状态，养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质，最大地发挥学生的潜能。

本书融科学性、可读性和可操作性为一体，既可作为中等职业学校心理健康教育教材，也可作为辅导员老师和学生的自学教材。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 心理健康——通往幸福的阶梯
第一节 心理健康概述
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第二节 中职生心理发展的特点
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第三节 心理健康的自我调试
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第二章 悦纳自我——让心灵健康成长
第一节 发现自我探索自我
一、生活链接
一、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第二节 接纳自我热爱自己
一、生活链接
一、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第三章 生命教育——让生命开满繁花
第一节 树立理想确立目标
一、生活链接
一、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟

第二节 珍惜生命学会感恩
一、生活链接
一、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第三节 热爱生活抗拒诱惑——AIDS离我们并不远
一、生活链接
一、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第四节 热爱生活抗拒诱惑——让毒品远离我们
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第四章 和谐关系——让生活充满快乐
第一节 交友有道相处有术
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第二节 良师益友教学相长
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第三节 珍惜亲情学会感恩
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第四节 同龄友谊助我成长
一、生活链接
一、心海导航
三、反观自我

四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第五章 调控情绪——让青春不失色
第一节 认识情绪管理情绪
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第二节 调试不良情绪
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第六章 学会学习——学海无涯任你游
第一节 树立信心助你前行
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第二节 制订计划走向成功
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
六、心灵感悟
第三节 掌握方法事半功倍
一、生活链接
二、心海导航
三、反观自我
四、心灵鸡汤
五、心灵拓展
八、心灵感悟
第七章 恋爱季节——编织爱情的神话
第八章 网络时代——别让自己成为网奴
第九章 珍视生活——让生活多姿多彩
第十章 职业素质——职场成功的秘诀
第十一章 危机干预——未雨绸缪
参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 2.建立良好人际关系的原则 遵循以下原则可以在实际生活中积极促进良好人际关系的建立。
（1）平等原则。
平等就意味着相互尊重，对所有人都要一视同仁。
无论总统还是乞丐，在人格上是完全平等的。
不管和任何人交往，既不能高高在上，也不要觉得低人一等。
苏霍姆林斯曾经指出，不要去挫伤别人心中最敏感的东西——自尊心。
不要因为对方的生理缺陷而歧视对方，也不能因为对方的某一次过错而贬低对方。
（2）尊重原则。
与人交往时不侵犯别人的隐私。
每个人都有好奇心，但同时每个人也都有不愿告诉别人的秘密。
所以不要为了满足自己的好奇心而步步逼问，应该留给对方空间；即使知道了别人秘密，也应该为对方保守，千万不能当做新闻一样到处传播。
（3）真诚原则。
人沟通首先要真诚，要让人觉得你是一个可以信赖的人。
虚情假意、花言巧语即使能取得一时的效果，也总有被识破的一天，到时候你的所失将远大于所得。
（4）互惠原则。
心理学家指出：人与人之间的行为具有“互酬性”，即“你对我怎么样，我也对你怎么样”，也就是互惠。
互惠是交往双方在公平、互利的前提下，互相有“索取”，互相有“付出”。
人际交往是一种双向行为，故有“来而不往非礼也”，也就是说只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。
所以，如果你希望得到别人的关心，你就要首先去关心别人，你愈关心别人，你在他生活中的必要性将因之而得到增加，自然而然他也会转而关心你，一旦彼此之间互相关心，同学关系也就自然密切了。
（5）信用原则。
信用指一个人诚实、不相欺、守诺言，从而取得他人的信任。
在人际交往中，与守信用的人交往有一种安全感，与言而无信的人交往内心充满焦虑和怀疑。
对每一个立志成才的大人、学生来说，守信用会为你的形象增添光彩。
（6）相容原则。
相容表现在对交往同学的理解、关怀和喜爱方面。
人际交往中经常会发生矛盾，有的是因为认识水平不同，有的因为性格脾气不同，也有的是因为习惯爱好不同等，相互之间会造成一定的误会。
双方如果能以容忍的态度对待别人，就可以避免很多冲突。
3.能够掌握人际交往的小窍门 了解了人际交往中应该把握的基本原则，在此基础上，如果能够掌握人际交往的小窍门，那你将拥有广阔的人际关系网。
（1）留好第一印象。
平时我们接触一个人，或到一个新地方与素不相识的人初次会面，必定会给对方留下某种印象，就是心理学中所说的“第一印象”。

第一图书网, tushu007.com

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