第一图书网, tushu007.com

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787303081240

10位ISBN编号：7303081240

出版时间：2006-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：聂振伟 编

页数：189

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

内容概要

大学生心理素质教育是时代发展的要求，是教育改革的要求，是德育创新的要求，也是学生健康成长的要求。
高校心理素质培养关注的不仅是学生的心理健康，更关注学生自我评价、情绪管理、挫折承受、个性发展、学科学习、人际交往、婚恋态度、潜能开发、适应发展、求职择业等非常实际的大学生成长的课题。
本书仅仅是一个启发性的探索过程，还需要接受实践的检验，需要广大理论工作者和实际工作者在使用过程中不断修改、充实和完善。

书籍目录

第一章　健康的心理，终生受益　生活链接　心之探索（一）心理健康与心理素质　阅读与欣赏　心之探索（二）怎样提高心理健康水平　训练营第二章　认识自我，塑造自我　生活链接　心之探索（一）认识自我　阅读与欣赏　心之探索（二）望造目载　训练营第三章　有效的情绪调节与管理　生活链接　心之探索（一）认识情绪　阅读与欣赏（一）　心之探索（二）管理自己的情绪　阅读与欣赏（二）　训练营第四章　挫折应对与成功心态培养　生活链接　心之探索（一）挫折应对　阅读与欣赏　心之探索（二）应对挫折，培植成功心态　训练营第五章　学习心理与创造性思维　生活链接　心之探索（一）学习心理探索　阅读与欣赏（一）　心之探索（二）创造性思维培养　阅读与欣赏（二）　训练营第六章　职业生涯规划与职业发展　生活链接　心之探索（一）职业生涯规划　训练营（一）　阅读与欣赏　心之探索（二）职业发展　训练营（二）第七章　沟通与人际交往　生活链接　心之探索（一）人际交往的因素.　阅读与欣赏　心之探索（二）人际交往的调节方法　训练营第八章　性心理与健康　生活链接　心之探索（一）性与性心理　阅读与欣赏　心之探索（二）大学生常见性心理健康问题探密 训练营第九章 恋爱要学习第十章 心理健康与心理问题的预防

章节摘录

③代偿　　心情不愉快时，可以换一个角度，追求另外的事情，用另外一个新的目标来代替当前不能达到的目标，同样可以获得心理满足感。
例如，长得不漂亮，但可以通过学习上的成功来代偿；学习成绩不理想，但可以通过发展自身的某些特长来代偿，等等。
④升华　　指把不良的自身能量转化为具有建设性的活动能量。
通过自身努力，提高自己的才干，完善自己的人格，成为出类拔萃者，把不良情绪这种能量引到正确的方向上去，把挫折变成力量，对人、对己、对社会都有利，年轻人要有志气，不论遭到多大挫折，都要把它变成力量。
⑤放松法　　情绪不好时，可以做一下深呼吸，然后想象自己过去经历过的最美好、最得意的事情，把不良情绪赶出自己的头脑。
⑥增强自信心　　要多看自己的长处、优势、有利条件，为自己设定适当的目标，增加成功体验的机会，这是一种最根本的解决不良情绪的方法。
⑦学会辩证的思维　　要相信任何事情都有利有弊，一个人有优点、缺点，做一件事都会有得有失，要看事情积极的方面。
树立这样一种辩证的思维方式，人就会变得很有理性。
⑧学会心理按摩　　心理按摩的方式很多，逗笑也是一种有效的办法。
俗语说“笑一笑，十年少”。
有科学研究表明，人在发笑的时候，不良情绪会得以缓解，幸福感会增强，免疫功能提高。
听音乐、做操、散步、郊游、垂钓、爬山等都是十分有效的办法。
人们在参加这些活动时，注意力被分散，紧张情绪会被缓解。
越是处在竞争性强、生活节奏快的社会环境中，越要注意心理按摩。
⑨注意学习和工作的节奏　　无论学习多么紧张，也不论遇到成功还是失败，都要劳逸结合，要学会享受阶段性的成绩，以坚定的信心激发潜能。
特别是当一个人长期致力于某一目标时，往往会感到烦躁、产生乏味感。
这时就必须进行放松。
这不但可以消除不良情绪，还能为下一次冲刺积蓄力量，起到事半功倍的作用。
……

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