第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理课堂>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理课堂>>

13位ISBN编号：9787307091269

10位ISBN编号：7307091267

出版时间：2011-8

出版时间：武汉大学出版社

作者：陈琴，何静春　主编，符莎莉　副主编

页数：279

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

陈琴、何静春主编的《大学生心理课堂》是根据大学生在生活、学习、交往、成长、成才等共同的成长课题而编写的大学生心理健康发展的读物。
形式新颖，结构独特，便于操作，既可以作为高校教材，也可以作为大学生自我认识的读本或者相关从业人员研究学习的参考资料。

<<大学生心理课堂>>

书籍目录

心理健康篇
第一章 给心灵一缕阳光——大学生健康与心理健康
第一节 健康与心理健康
第二节 大学生心理发展的特点与存在问题
第三节 大学生心理健康教育
第二章 珍爱生命健康成长——大学生心理危机与心理健康
第一节 大学生的自杀现状与原因分析
第二节 大学生自杀的一般心理过程
第三节 大学生自杀的预防与心理危机干预
适应篇
第三章 我的新征程——大学生适应心理与心理健康
第一节 心理适应及影响因素
第二节 如何尽快适应大学生活
第三节 大学生心理的适应
第四章 学海无涯书山有路——大学生学习心理与心理健康
第一节 大学生学习的特点
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适
第三节 大学生学习能力的培养
第五章 你我共建人生七彩桥——大学生人际交往心理与心理健康
第一节 人际交往概述
第二节 大学生人际交往中存在的问题及其原因
第三节 构建大学生良好人际关系
成长篇
第六章 认识你自己——大学生自我意识与心理健康
第一节 自我意识概述
第二节 大学生自我意识发展及冲突
第三节 大学生自我意识的常见问题及调适方法
第七章 做自己的情绪调色师——大学生情绪管理与心理健康
第一节 情绪概述
第二节 大学生的情绪、情感
第三节 大学生常见的情绪困扰与调适技巧
第八章 羞答答的性与爱——大学生恋爱和性心理与心理健康
第一节 谈爱论性
第二节 大学生恋爱与性的特点及存在的问题
第三节 大学生常见的恋爱与性困扰及调适技巧
第九章 我的网络我做主——大学生网络心理与行为问题
第一节 大学生网络心理与行为
第二节 大学生网络行为问题调适
发展篇
第十章 做自己的职业规划师——大学生职业生涯规划与心理健康
第一节 职业生涯规划概述
第二节 大学生职业生涯规划
第三节 大学生择业的心理困扰现象与应对
第十一章 顺境·逆境我主沉浮——大学生挫折应对与心理健康
第一节 挫折概述

第一图书网, tushu007.com

第二节 大学生的挫折反应
第三节 大学生挫折承受力及其培养
第十二章 陪伴·关爱·成长营——大学生团体心理辅导与心理健康
第一节 团体心理辅导概述
第二节 团体心理辅导的操作过程和常用方法
第三节 团体心理辅导方案设计实例
参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.提高恋爱受挫的承受能力大学生恋爱受到各种因素的制约，在追求爱情的过程中，遇到如单恋、爱情波折、失恋等各种挫折是在所难免的事情。
这些挫折对大学生的挫折承受能力是一种考验。
如果承受能力较强，这无关紧要；如果所受到的挫折超过承受能力且得不到合理的情绪疏导，就有可能造成不良后果。
一般来说，爱情波折可以通过相互谅解或自我调适、友人调解而获得解决，而单恋或失恋的痛苦却难以轻易地驱走。
它包含着一种强烈的情绪过程，爱之越深，痛之越切。
4.提高爱与被爱的能力（1）培养主动给予爱的能力。
一起看电影、一块儿散步，这种形影不离并不代表爱情的实质，这仅仅是一种表面现象而已。
爱的能力首先表现为给予的能力，因为爱情是高尚的，是以互爱为基础的，爱是一种奉献而非索取，是一种给予而不仅仅是获得，但这种给予和奉献并不是一般意义上的给予和奉献，这是用自己的人格来影响对方的人格，用自己的生命力去激发他人的生命力。
这表现为：其一，主动给予爱的能力来自于成长过程中爱的需要的满足，一般情况下，一个得到爱的满足的大学生会成为积极的爱的给予者，他们不必把精力全部花在满足个人需求上面，他们有条件为对方的幸福和进步付出一定的时间和精力，其二，主动给予爱的能力是对爱的价值的肯定，如果一个人意识到爱的可贵，必然将寻求爱的机会。
他的自尊至少有一部分是建立在主动给予爱的能力的基础上的，假如不处在积极主动的爱的位置，他们将感到没有彻底地实现自我。
其三，主动给予爱的能力也建立在自爱的基础上。
一个不爱自己的人，谈不上爱他人。
因为爱自己意味着关心自己的幸福和进步，并为实现这一目标而努力，爱自己实际上是爱他人的一种表现。
反之，一个不爱自己的人，也无法谈起对他人的爱。
马斯洛等人格心理学家认为，人们健康的“自私”是有益的，自爱的程度越高，主动给予爱的能力越强。

编辑推荐

《大学生心理课堂》是由武汉大学出版社出版的。

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