

<<快乐由我>>

图书基本信息

书名：<<快乐由我>>

13位ISBN编号：9787506820653

10位ISBN编号：750682065X

出版时间：2010-03-01

出版时间：中国书籍出版社

作者：申燕

页数：139

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>

## <<快乐由我>>

### 内容概要

《快乐由我》是以全向提高大学生心理素质为目标，内容涉及不同群体的大学生学习、生活、人际交往、求职择业等方面，适用于不同年级、不同类型的大学生阅读。

《快乐由我》是以大学生心理发展的特点和大学生在学习、生活、交往、择业等方面经常遇到的困惑为选材依据的具有很强的针对性。

《快乐由我》在内容上理论联系实际，既有心理学的基本知识，又有结合学生特点的论述。

《快乐由我》所附的心理量表，可供学生自测，以了解自己的心理知识。

## 作者简介

申燕，心理学硕士，国家二级心理咨询师。  
多年从事心理咨询工作，接待个体心理咨询600余例，团体心理辅导30余次，主要有学习考试问题、青少年个性问题、人际关系问题、恋爱问题、强迫症、抑郁症、恐惧症等。  
能够熟练运用精神分析疗法、沙盘游戏疗法、意向对话、NLP疗法、认知行为疗法等帮助来访者解除心理困扰。  
已发表论文20余篇，主编或参与主编《大学生心理健康教育》、《创造个性教育》等。

## &lt;&lt;快乐由我&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 给心灵一缕阳光一、大学生心理健康的标准二、神经病、神经症和精神病的区别三、神经症会成为精神病吗？  
四、气质类型简介五、气质对心理健康的影响六、气质测验七、你是网上瘾君子DS？  
八、网络成瘾VS网络依赖九、抑郁自评量表（SDS）十、焦虑自评量表（SAS）十一、抑郁和焦虑的自我调节第二章 放我的真心在你的手心一、大学生人际关系不适表现二、影响大学生人际交往的几种心理三、人际交往小技巧四、人际交往中微笑的理由五、大学生异性交往的意义六、怎样处理好同寝室同学之间的关系七、帮助别人就是帮助自己八、学会宽容九、珍惜友谊十、你喜欢自己吗？  
十一、要获得快乐，你得首先对欲望说“不”第三章 情绪之潮能自控一、什么是应激心理反应？  
二、为什么会出现集体应激事件？  
三、出现应激反应时如何进行心理调适？  
四、如何进行情绪管理五、在日常生活中养成管理情绪的习惯六、有效运用心理防卫机制七、乐观或悲观——令人瞩目的影响力八、除烦四法九、一天一笑，无须服药十、该哭就哭，有益健康十一、宣泄的技巧第四章 让爱情的花朵绽放纯洁和美丽一、爱情与友谊二、是相爱还是互相欣赏三、谈恋爱要有点“心理弹性”四、恋爱从众心理五、有关恋爱的心理学实验六、爱情形态七、恋爱中的道德有哪些？  
八、走出失恋的沼泽地九、苏格拉底与失恋者的对话十、亚瑟王与加温骑士的传说十一、爱情格言第五章 善学习者可持续发展一、如何制订学习计划二、如何提高记忆力三、如何养成良好的学习习惯四、为什么大家在培养好习惯时总是失败呢？  
五、如何在竞争中保持心理的健康六、学习焦虑与学习效率的关系七、学习焦虑的自我调适第六章 成功人生须精心谋戈一、大学生择业心理误区二、大学生如何走出择业心理误区三、职业生涯规划五部曲四、生涯规划方案五、求职者最受欢迎的十大技能六、四因素影响职业选择七、创业法则36条八、等你大学毕业之后再读会后悔一辈子的48条忠告附录：大学生心理健康教育中心简介

## 章节摘录

五 气质对心理健康的影响 气质不决定~个人活动的社会价值和成就的高低,因为在同一领域做出杰出成就的人,有各种气质类型的代表,苏联心理学家经过分析认为,普希金属胆汁质,赫尔岑属多血质,克雷洛夫属粘液质,果戈理属抑郁质,他们都成了大文豪。

气质不同的人都可以成为高尚的人,都可以成为某~领域人才的杰出代表。

气质并无好坏之分,但每种气质都有有利于或不利于心理健康的~面。

气质不同的人在说话、走路、与别人交流、学习、工作、休息以及表现自己的痛苦与快乐、对事件的反应等方面都会有所不同。

了解这一点,对于同学间加深理解、融洽相处很有好处。

大学生大都有这样的体会,彼此摸透了脾气,自然就增加了谅解,不再因别人说话急躁而不愿与人打交道,不再因别人不那么热情而感到不快,从而减少了在人际关系问题上的苦恼。

气质虽然受先天影响较大,但在长期的学习生活和将来的职业生涯中也可以加以改造。

大学生由于接受了长期的教育,较其他人有更高的修养和自觉性,能够清醒地看到自身气质类型的优缺点,因而,应充分重视气质对自己的学习、生活和行为的影响,扬长避短,发挥自己气质的优点,根据专业和兴趣培养优秀性格以弥补气质中的不足。

多血质的学生灵活、反应迅速,学习兴趣广泛,但注意力容易分散,在求学时要防止自由散漫、用心不专,多培养注意力和核心兴趣,养成扎实专一的品质;胆汁质的学生思维敏捷,爽直果断,有进取心,不畏困难,但常易急躁,缺乏耐心,应养成良好的自我控制能力和耐心细致的作风;粘液质的学生沉着冷静,脚踏实地,但反应较慢,且较固执,缺乏生气,应开拓思路,克服墨守成规的呆板的学习方式,注意培养果断性;抑郁质的学生细心内向,谨慎温和,观察细致,但缺乏自信,敏感多虑,活动性不强,应注意克服忧郁、怯懦的性格,培养自信心、自尊心和胸怀宽阔的品质。

人的气质类型各不相同,正是这种不同才汇成了多彩优美的生活交响曲。

作为大学生,既要认识到多彩的人生气质,又能客观评价他人和自己的气质类型,更要不断调节和完善自己的气质特征。

要做气质的主人,不做气质的奴隶。

· · · · · ·

## <<快乐由我>>

### 编辑推荐

我们的人生，就像大海里的航船，只要不停止航行，就会遭遇风险。  
没有风平浪静的海洋，没有不受伤的船。  
心理学家埃里斯曾说：“人不是被事情困扰着，而是被对这件事的看法困扰着。  
”你快乐与否正是你的态度造成的！  
态度改变，你的行为跟着改变；行为改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的命运跟着改变！  
心灵是自己的地方，在那里可以把地狱变成天堂，也可以把天堂变成地狱。

#### 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>