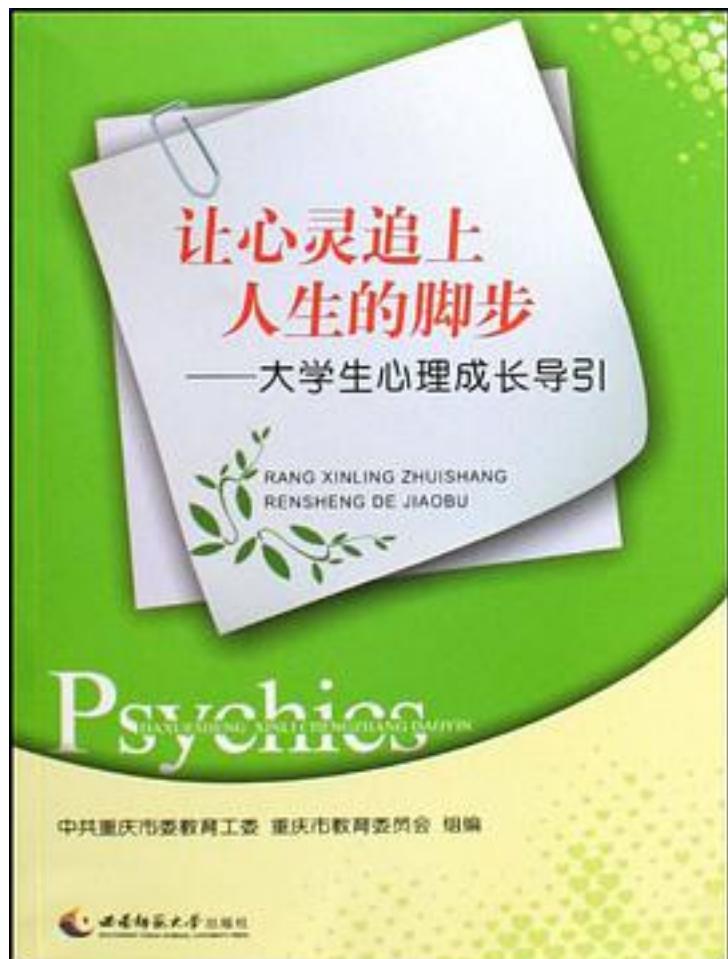


# 让心灵追上人生脚步



[让心灵追上人生脚步\\_下载链接1](#)

著者:中共重庆市委教育工委//重庆市教育委员会

出版者:西南师大

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787562145417

做一个心理健康的大学生是时代的要求，是未来社会的需要。《让心灵追上人生脚步:大学生心理成长导引》正是基于这个思想编撰的。《让心灵追上人生脚步:大学生心理成长导引》作者都是来自一线从事高校思想品德教育与心理咨询多年的教师，他们熟

悉同学们的校园生活，了解同学们的思想困惑和冲突。《让心灵追上人生脚步：大学生心理成长导引》的体例采取教师与大学生平等对话的方式，每讲后面的“心理加油站”栏目有丰富有趣，操作性强的心理训练方案；文末还精选了针对各项心理品质的自测量表，操作性很强，同学们完全可以自己动手实践。

作者介绍：

目录：给大学生的信绪论  
一、成长已成为世界难题  
二、心理健康的人格模型  
三、打开心理神秘殿堂的五把金钥匙  
第一讲 让青春之树常青——心理与心理健康  
一、心理与心理健康的标准  
二、影响心理健康的因素  
三、做一个心理健康的大学生  
第二讲 心灵世界的统帅——自我意识及调适  
一、人贵有自知之明  
二、自我意识发展的矛盾冲突与缺陷  
三、自我意识的调适  
第三讲 “世界上没有两片完全相同的树叶”——性格、气质与成才  
一、性格——后天铸成  
二、气质——天赋秉性  
三、性格、气质与成才的关系  
四、性格的塑造与优化  
第四讲 “知识能塑造人的性格”——学习适应与发展  
一、学习是大学生的天职  
二、学习的动力在哪里？  
三、遨游学海讲技艺  
第五讲 终生学习是现代人的必然选择  
“交一个挚友等于再获得一次生命”——人际交往与合作  
一、没有交往就没有人类社会  
二、我们来自五湖四海  
三、“个人的成功不算最终的成功，团队的成功才是真正成功”第六讲  
“别有一番滋味在心头”——情绪与情绪管理  
一、情绪是内心的体验  
二、做情绪的主人  
三、我是宇宙中那颗闪亮的星  
第七讲 虚拟世界的罂粟花——大学生网络生活与成长  
一、网络挂满了缤纷礼物  
二、网络不相信眼泪  
三、让智慧导航  
第八讲 “爱神有时又像那位复仇女神”——恋爱心理解读  
一、初恋时我们不懂爱情  
二、拒爱需要智慧  
三、爱情像沙子，越想抓住失落越快  
第九讲 面对和走出比哭泣更重要  
“饮食男女，人之大欲存焉”——性心理解析  
一、大学生性心理的发展和特点  
二、大学生性心理的表现  
三、常见的性心理困惑  
第十讲 莫把“感冒”扛成“癌”——心理异常识别与危机干预  
一、神经症不是神经病  
二、精神病，特别需要爱  
三、干预危机，预防自杀  
第十一讲 当“泰山崩于前”——灾后心理辅导  
一、灾难会造成什么样的心理后果？  
二、灾后心理自助的策略与资源  
三、赠人玫瑰，手留余香  
第十二讲 职业迷雾重峰峦缺处明——就业、择业与事业  
一、阻碍就业的不良心态  
二、增强就业的心理素质  
三、提高职业心理成熟水平  
第十三讲 事业的“北斗星”附：《心理自测与自助手册》  
测试一、你的心理适应性如何？  
测试二、测测你的自信力  
测试三、艾森克个性问卷简表  
测试四、自学能力检测  
测试五、社交能力自测  
测试六、情绪稳定性测试  
测试七、自律性测试  
测试八、恋爱观测试  
测试九、大学生单相思心理测验表  
测试十、你是否终日烦恼多端？  
测试十一、你是紧张困扰还是心平气和？  
测试十二、心理压力的应付能力  
测试十三、最适合你做的职业  
参考文献  
后记  
· · · · · (收起)

[让心灵追上人生的脚步](#) [下载链接1](#)

标签

大学

在读

到此

评论

---

[让心灵追上人生的脚步](#) [下载链接1](#)

书评

---

[让心灵追上人生的脚步](#) [下载链接1](#)