

目 录



项目一	走进心理健康	1
任务一	认识心理健康	2
任务二	识别心理问题	9
任务三	维护心理健康	14
	心理实训	19
	课后拓展	22
项目二	完善自我意识	24
任务一	正确认识自我意识	25
任务二	调适自我意识偏差	27
任务三	培养健康自我意识	33
	心理实训	38
	课后拓展	43
项目三	塑造健全人格	45
任务一	正确认识人格	46
任务二	识别人格障碍	55
任务三	培养健全人格	59
	心理实训	63
	课后拓展	69
项目四	学会终身学习	71
任务一	正确认识学习	72
任务二	调适学习心理	78
任务三	提升学习能力	85
	心理实训	94
	课后拓展	98
项目五	积极掌控情绪	100
任务一	正确认识情绪	101
任务二	学会掌控情绪	106
任务三	合理应对压力	115
	心理实训	120
	课后拓展	125

项目六	构建和谐人际	127
任务一	认识人际交往	128
任务二	调适人际交往心理	134
任务三	提升人际交往能力	139
	心理实训	144
	课后拓展	148
项目七	发展亲密关系	150
任务一	认识爱情真谛	151
任务二	培养爱的能力	156
任务三	揭秘性心理	165
	心理实训	172
	课后拓展	176
项目八	优化网络心理	178
任务一	认识互联网与生活	179
任务二	识别网络心理障碍	185
任务三	培育健康网络心理	194
	心理实训	198
	课后拓展	201
项目九	增强择业素质	203
任务一	认识择业心理	205
任务二	调适择业心理	209
任务三	提升择业能力	213
	心理实训	223
	课后拓展	227
项目十	珍惜热爱生命	229
任务一	认识生命	230
任务二	历练生命	237
任务三	重建生命	240
	心理实训	247
	课后拓展	251
	参考文献	253