第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康与咨询>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康与咨询>>

13位ISBN编号：9787040205527

10位ISBN编号：7040205521

出版时间：2007-1

出版时间：高等教育

作者：黄希庭

页数：302

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

第一图书网, tushu007.com

前言

有一种观点认为，无论从横向与同龄其他青年群体相比较，还是从纵向与成人或中学生相比较，大学生都是心理健康问题较多的人群。
这种说法本身值得商榷，但有一点是相当明显的，即大学生们作为具有较高智力、较高文化和较高自尊的群体，他们通常有着不同于一般青年的更高的抱负和追求，面临着更多的机遇和挑战，因而要承受更大的心理压力与冲突。
从这个意义上说，大学生们可能产生的更多的心理问题正是他们要想更有作为所必须付出的“ 代价 ”，逃避或抱怨都无济于事，只有勇敢而坦然地面对现实。
面对市场经济，面对网络时代，当今的大学校园已不再是悠悠的“ 象牙塔 ”。
加上近年来高校扩招，大学教育又面临一系列新的问题。
可以说，从中学到大学，各种新的矛盾纷至沓来，不少大学生由于种种原因，如学业上的优势不再、感情上的纠葛丛生、同学关系的紧张、自我角色的迷失，等等，感到无所适从，甚至在心理上十分痛苦。
这些其实并不可怕，关键在于如何面对，如何从心理上加以调适。
大学生是国家的栋梁之才。
《中国教育改革和发展纲要》指出：“ 当今世界政治风云变幻，国际竞争日趋激烈，科学技术发展迅速。
世界范围的经济竞争、综合国力竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质上的竞争。
从这个意义上说，谁掌握了面向21世纪的教育，谁就能在21世纪的国际竞争中处于战略主动地位。
”现在人们已深刻地认识到，无论是科学技术的竞争还是综合国力的较量，归根结底，是人才素质的竞争。
心理健康是人才素质的基础。
只有心理健康，大学生的德、智、体、美才能得到全面发展；只有心理健康，才能培养大学生的实践能力和创新精神。
正因为如此，大学生们关心自己的心理健康，迫切想了解心理健康的知识，是完全可以理解的。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康与咨询>>

内容概要

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材，其第1版系教育部高等教育司组织编写的“大学生文化素质教育书系”之一，2002年荣获“全国普通高等学校优秀教材一等奖”。
主要介绍了需要、动机、情绪、体魄与心理健康，自我观念、人际关系、人格与心理健康，角色改变、爱情、性与心理健康等内容。
对大学生可能面临的各种心理冲突善加引导，并对大学生可能出现的各种心理障碍提供相关的心理咨询，以促进大学生的心理健康。
本书适合于文、理、工、农、医等各类院校通选课使用，也可作为学生的课外读物。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康与咨询>>

书籍目录

第一章　绪论　第一节　心理健康述要　　一、心理健康的含义　　二、心理障碍的表现　　三、影响心理健康的因素　第二节　大学生的心理健康问题　　一、大学生心理健康现状　　二、大学生心理健康的特殊性　第三节　大学生心理咨询的一般概念　　一、心理咨询定位　　二、学校心理咨询的原则　　三、主要心理疗法简介　参考文献第二章　需要、动机与心理健康　第一节　大学生需要与动机的一般问题　　一、需要与动机的一般概念　　二、大学生需要与动机的特点　　三、大学生人生价值观的特点　第二节　大学生的需要、动机与心理健康　　一、需要的丧失与匮乏　　二、挫折　　三、冲突与选择　第三节　大学生需要与动机的调适　　一、树立正确的人生观与世界观　　二、正确对待挫折　　三、选择的策略　参考文献第三章　情绪与心理健康　第一节　大学生情绪的一般问题　　一、情绪的心理学分析　　二、情绪与身心健康　　三、大学生的情绪发展　第二节　大学生的情绪困扰　　一、大学生不良情绪的一般表现　　二、大学生常见的情绪障碍　　三、自杀　第三节　大学生的情绪调控与心理咨询　　一、不良情绪的消除　　二、情绪障碍的调适　　三、自杀的预防　参考文献第四章　体魄与心理健康　第一节　大学生的一般体质特点　　一、身体形态方面　　二、身体机能方面　　三、身体素质方面　第二节　大学生的身体自我与心理健康　　一、身体自我及其影响因素　　二、当代大学生的身体自我特点　　三、与身体自我有关的心理健康问题　第三节　大学生体魄问题的心理咨询　　一、形成健康的身体自我观念　　二、提升悦纳与补偿自我身体不足的能力　　三、完善自我体魄　参考文献第五章　自我观念与心理健康第六章　人际关系与心理健康第七章　人格与心理健康第八章　角色改变与心理健康第九章　爱情与心理健康第十章　性与心理健康第十一章　就业与心理健康

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　绪论人类已经历了体力竞争及智力竞争为主的时代。
现正处在从智竞争为主转向心理与人格竞争为主的时代。
而我国也正处在一个由贫弱走向富强的全面复兴的社会转型期。
作为新一代大学生。
肩负着振兴民族的重任。
如何在竞争日益加剧、生活节奏变快、价值取向多元化的现实社会环境中立足。
并能有所贡献，心理健康是一个基本条件。
本章开宗明义。
将对有关大学生心理健康与咨询的一般问题加以讨论第一节 心理健康述要一、心理健康的含义当前，人们对健康的观念已经有了很大进步。
联合国世界卫生组织对健康所下的定义是：健康不仅仅指没有疾病或不正常现象的存在，还包括每个人在生理上、心理上以及社会行为上能保持最佳、最高的状况。
由此可见，健康包含有生理、心理和社会行为三方面的意义，身心平衡、情感理智和谐是一个健康人必备的条件。
从生理上看，健康的个人的身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，其功能应在正常范围之内，没有不健康的体质遗传。
从心理上看，健康的个人对自我必然持肯定的态度，能自我认知，明确认识自己的潜能、优点和缺点，并发展自我；其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作；在发展自我的同时融洽的人际关系也得到发展；现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求，能面对现实问题，积极调适，有良好的心理适应能力

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康与咨询>>

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