第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康指南>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康指南>>

13位ISBN编号：9787040309621

10位ISBN编号：7040309629

出版时间：2010-11

出版时间：赵丽琴 高等教育出版社 (2010-11出版)

作者：赵丽琴 编

页数：257

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

前言

心理健康是通过个体在良好生理状态基础上的自我和谐，及与外部社会环境的和谐所共同表现出来的个体的主观幸福感。
心理健康是一种主观体验，是身心和谐的结果。
主观幸福感是心理健康的最终表现，也是个体良好的生理状态以及个体的内部和外部和谐的结果。
因此，个体达到心理健康状态的途径可以是多.种多样的。
一般来说，个体如果生理状态良好，并且有着良好的个人适应和社会适应，就一定会产生较高水平的主观幸福感。
但并非满足了所有条件之后，个体才会产生主观幸福感。
有的人可能存在明显的社会适应不良，但如果他在主观上认识到了这一问题，并且仍能保持内心的和谐，那么他仍然是心理健康的。
另外，把心理健康界定为个体的主观幸福感，主要反映的是成人的心理健康标准。
对婴幼儿而言，主观的和谐感和幸福感并不是主要的，而应主要看他的生理状态和社会适应情况。
其次，什么程度的幸福感才能达到心理健康的水平，以及什么程度的主观幸福感就已经到了需要专业帮助的程度，在这个定义中并没有给出。
因此，把心理健康界定为个体的主观幸福感，在适用范围方面也具有程度上的局限性。
这一定义更适合于非临床群体。
每个人都希望自己生活得幸福，也在不断地追求幸福，然而并非每个人都能享受到幸福。
幸福是一种主观感受，与个体的人格特点密切相关。
有的人腰缠万贯却郁郁寡欢，有的人并不富裕却笑口常开。
具有积极乐观的心态和正确的自我评价，喜欢与人交往，有明确的目标，具有这些人格特点的人更容易感受到幸福。
大学阶段是人的一生中非常宝贵的时期，是个人价值观、人生观形成的重要时期，也是人格逐渐走向成熟的时期。
每个大学生只有把握好自己的人生方向，全面提升个人的心理素质，培养健全的人格，才能使自己有信心面对生活，有能力应对挑战，有机会感受幸福。
作为大学生，学好专业知识固然重要，但培养自己良好的心理素质和健全的人格更为关键。
大学生需要读很多书来充实自己，不妨抽空读一些心理学方面的书，尤其是要掌握一些心理健康方面的知识，这对自己的成长、成才不无裨益。
科学的发展和技术的进步已经极大地改善了人们的社会生活。
人类已经逐渐从繁重的体力劳动和疾病的困苦中解放出来；曾经对人类的生存构成巨大威胁的疾病（如天花、霍乱等）已经得到控制，人类的生命得以延长；便捷的交通和发达的通信使世界变小，使人们有了更多属于自己的时间和空间；信息时代的到来甚至使人们有机会了解整个世界。
所有这一切似乎预示着人们幸福生活的来临。
然而，伴随技术进步和体力解放而来的不仅有欣喜和快乐，还有无尽的烦恼和痛苦：日趋激烈的社会竞争所造成的工作节奏加快和压力加大，与丰裕的物质生活相伴随的拥挤和环境污染，以及通信高度发达导致的人际交往当中的隔阂和冷漠，等等。
人们还没来得及享受技术和经济发展带来的方便和益处，就又被更多新的问题所困扰。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《大学生心理健康指南》是北京市精品教材立项项目。
《大学生心理健康指南》在借鉴吸收国内外最新成果的基础上。
对于关系大学生成长成才的重要课题进行了全面、细致的阐述，内容主要涉及心理健康的内涵与标准、自我认知与自我完善、大学学习适应、交往心理、情绪管理、网络心理健康、恋爱与性心理、人格优化与职业生涯规划等，对于心理问题的有效应对和积极心理品质的培养提供了较为翔实的指导策略。

《大学生心理健康指南》的特色在于内容和体例新颖，理论与实践相结合，知识性与趣味性并重，适用面广。
可作为高等院校本科生、高职院校学生心理素质类课程的教材，也可作为广大青年学子的成长指南，还可供从事心理素质教育的教师、学生辅导员以及关心子女心理健康的家长借鉴参考。

书籍目录

第一章 心理健康——人生的基石第一节 揭开心理健康的面纱——何谓心理健康第二节 走出心灵的羁绊——心理问题与疾病的预防第三节 心理保健维生素——保持心理和谐本章结语思考题【附录】临床症状自评量表第二章 认识自我。
完善自我——做最好的自己第一节 我是谁——自我意识概述第二节 人贵有自知之明——认识自我第三节 做最好的自己——完善自我本章结语思考题【附录】自我和谐量表第三章 驾驭学海之舟——学会学习第一节 学习的规律——大学学习的适应第二节 学习的烦恼——大学生常见的学习问题第三节 学海中畅游——有效学习本章结语思考题【附录】学习风格测验第四章 世事洞明皆学问——学会交往：第一节 洞悉交往的奥秘——人际交往概述第二节 透视交往中的不良心理——人际交往障碍第三节 交往有道——人际交往的原则和方法本章结语思考题【附录】交往类型的测量第五章 好心情我做主——情绪管理第一节 七情六欲——人的情绪情感第二节 快乐从心开始——情绪的调控第三节 驾驭生活——挫折与压力应对本章结语思考题【附录】情绪稳定性自测第六章 善用网络。
远离危害——做网络的文明使者第一节 认识互联网——走进网络新时代第二节 网络众生相——大学生的网络心理及困扰第三节 爱你有商量——合理使用网络本章结语思考题【附录】网络使用情况自测第七章 青春之歌——大学生的爱与性第一节 异性交往必修课——认识两性差异第二节 心灵之约——恋爱进行曲第三节 花季护航——性发育与保健本章结语思考题【附录】爱情类型量表第八章 心灵美容——人格优化第一节 人格万花筒——人格概述第二节 人格探秘——人格的形成第三节 人格优化——健全人格的塑造本章结语思考题【附录】内向、外向性自测，第九章 为未来作准备——职业生涯规划第一节 知己知彼——了解自己与职业环境第二节 未雨绸缪——职业生涯规划与准备第三节 跨越成长的羁绊——解决择业带来的心理困扰本章结语思考题【附录】事业心小测验

章节摘录

插图：二、心理疾病：考验你和我心理疾病又称精神疾病，是以精神活动失调或紊乱为主要表现的疾病，主要包括神经症、情感性精神障碍、精神分裂症、人格障碍、性变态等。
（一）神经症神经症是一组非器质性的、大脑神经机能轻度失调的心理疾病。
各种心理因素与这类疾病的发生和发展都有密切的关系。
神经症具有以下特点：（1）神经症的发病通常与不良的心理社会因素有关，不健康的人格特征常构成发病的基础。
（2）症状复杂多样，其典型体验是患者感到不能控制自认为可以控制的心理活动，如焦虑、持续的紧张、恐惧、胡思乱想等。
患者自述有身体方面的症状，但临床检查未能发现器质性病变。
.（3）患者一般能适应社会，其生活自理能力、社会适应能力和工作能力保持在社会规范所允许的范围内，但由于精神痛苦，给正常的学习和生活带来消极的影响。
（4）患者自知力良好。
患者对自己的症状感到痛苦，常主动求医，迫切要求治疗。
根据2001年出版的中国精神障碍分类与诊断标准（CCMD-3），神经症主要包括：神经衰弱、焦虑症、强迫症、恐怖症、躯体形式障碍和其他神经症。
在大学生中比较常见的有神经衰弱、焦虑症和强迫症等。
1.神经衰弱神经衰弱是指一种以精神易兴奋又易疲劳为特征的神经症，主要表现是：易兴奋、易激惹，一点小事就容易引起强烈的情绪反应；对外界刺激过于敏感，怕光、怕嘈杂的环境；入睡困难，睡眠质量不高，多梦，易惊醒或早醒；注意力不集中，记忆减退；脑力和体力下降，容易疲劳，效率降低；往往还伴有自主神经功能方面的障碍，如心悸、心慌、胸闷、消化不良、尿频等生理机能方面的症状。
神经衰弱主要是由于神经系统长期持续性过度紧张，而未能得到及时有效的调节而导致的。
精神因素是导致神经衰弱的最重要原因。
持续的紧张情绪和内心冲突，如人际关系不和谐、工作压力、学习负担过重、家庭矛盾、婚恋问题等，使神经活动过程长期处于强烈而持久的紧张状态，超出了个人的负荷。
在同样的环境因素下，具有胆怯、自卑、敏感、多疑、依赖、任性、急躁、自制力差、好强等性格特点的人更容易患神经衰弱。
神经衰弱的治疗：主要采取各种形式的心理辅导和心理治疗，同时辅以药物或理疗作为辅助手段。
近年来生物反馈疗法、音乐疗法、森田疗法的效果已得到肯定。
2.焦虑症焦虑症的主要表现是在出现焦虑反应的同时还伴有自主神经功能的紊乱，如心跳、胸闷、呼吸困难、多汗、不安等。
焦虑症不同于一般的焦虑，经常会无缘无故地出现无明确对象或固定内容的紧张、担心、害怕等。

编辑推荐

《大学生心理健康指南》：北京市高等教育精品教材立项项目。

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