

<<寻找心理正能量-大学生心理健康漫谈>>

图书基本信息

书名：<<寻找心理正能量-大学生心理健康漫谈>>

13位ISBN编号：9787040370911

10位ISBN编号：7040370913

出版时间：刘新玲 高等教育出版社 (2013-04出版)

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>

书籍目录

第一章心理健康：揭开心灵奥秘 一、什么是心理健康（一）健康新观念（二）有关心理健康的几种观点（三）心理健康分为几个等级 二、大学生心理健康有标准吗（一）智力正常（二）情绪健康（三）意志健全（四）人格完整（五）自我评价正确（六）人际关系和谐（七）社会适应正常（八）心理行为符合大学生的年龄特征 知识链接——心理测试 三、哪些问题经常困扰着大学生（一）学业问题（二）生活适应问题（三）人际关系问题（四）经济问题（五）情感问题（六）就业问题 四、大学生心理疾病的常见类型有哪些（一）神经症（二）精神分裂症 五、导致大学生产生心理疾病的原因是什么（一）遗传因素（二）生理因素（三）心理因素（四）自然和社会灾难（五）生活事件（六）社会因素 六、什么是心理咨询（一）心理咨询不等式（二）界定心理咨询（三）心理咨询的原则（四）心理咨询的服务对象 知识链接——心灵解码 大学生心理适应性测量问卷 第二章自我意识：探索自我之旅 一、认识自己 二、我是谁（一）自我意识的含义 知识链接——你了解自己吗？（二）自我意识包含了什么 三、自我意识是如何产生和发展的（一）自我意识的萌芽（0—3岁）（二）自我意识的发展（3岁—青年初期）（三）自我意识的完善（青年中期—终生） 四、大学生易出现的自我意识偏差以及调适方法（一）过分追求完美（二）过度自卑（三）过度自我接受（四）过度自我中心 五、什么是人格（一）人格的含义（二）人格的特征 六、人格主要由什么成分构成（一）性格 知识链接——心理小测验（二）气质 知识链接——影响人格发展和形成的两个实验 1.童年的经验 2.自然物理因素（三）大学生常见的人格问题 知识链接——大学生产生人格偏差后应如何调适 第三章人际关系：探索人际迷宫 一、为什么要进行人际交往（一）人际交往的含义与作用（二）人际关系的建立与发展过程 二、大学生人际交往的类型及影响因素（一）大学生人际交往的类型（二）影响人际交往的因素 三、大学生人际交往中的心理效应（一）首因效应（二）近因效应（三）光环效应（四）投射效应 知识链接——投射小实验（五）刻板印象 四、大学生人际交往的技巧（一）人际交往实例与实操训练 知识链接——大学生人际关系综合诊断量表（二）人际交往的原则与发展技巧 知识链接——什么是社会化 五、大学生人际障碍及调试（一）社交恐惧症（二）你会嫉妒他人吗 第四章恋爱与性：走出爱之迷雾 一、解构爱情（一）彼此的吸引力是决定能否相爱的先决条件 知识链接——爱情配对实验 知识链接——“儿子要穷养，女儿要富养”（二）爱情铁三角理论 知识链接——爱情态度量表（三）爱情的类型 二、大学生恋爱的心理误区（一）究竟为何而“爱”（二）把恋爱当成生活的全部（三）轻率地对待性行为 三、如何经营爱情（一）女孩究竟想要什么（二）该爱一个什么样的人 四、童年经历影响成年性格与恋爱方式（一）遗弃恐惧与依恋型人格（二）拒绝恐惧与孤独型人格（三）控制恐惧与回避型人格 知识拓展——美文欣赏 五、性的含义（一）定义（二）性的本质（三）分类 六、弗洛伊德的性心理理论（一）口唇期（二）肛门期（三）性器期（四）潜伏期（五）生殖期 七、我们常见的性困惑（一）性生理困惑（二）性心理困惑 八、性健康维护与调节（一）正确对待性幻想、性梦与自慰（二）调控性冲动（三）必要时寻求心理咨询 第五章学习心理：遨游书山学海 第六章应对压力：书写动力篇章 第七章掌控情绪：涂画彩虹心情 第八章生命教育：绽放生命之花 第九章幸福生活：发现幸福引力 第十章时间管理：构建时间城堡 主要参考文献

章节摘录

版权页：三、哪些问题经常困扰着大学生 某高校大四学生小陆，家在农村，经济状况一般，认为自己有责任挑起家庭的重担，但又觉得力不从心。

坐在教室里看书时，总担心会有人坐在身后干扰自己，且伴随有强烈的不安全感，以至于只能坐在角落或者靠墙而坐，否则无法安心看书。

另外，对同寝室的同学放音乐的行为非常反感，甚至到了难以忍受的地步，尤其是午休时总担心会有音乐声干扰自己，从而经常休息不好，但又不好意思跟同学发生正面冲突。

由于他长时间不能摆脱这种心理困境，以至严重影响了自己的日常生活和学习。

即将毕业，又怕找不到理想的工作。

而当看到其他同学在准备考研时，自己也想考，但因为缺乏自信，觉得希望渺茫。

该同学的上述心理困境主要是由学习生活中的各种压力造成的。

事实上，大学生中有心理障碍或心理疾病的并不多，多数人遇到的都是和小陆一样的心理困扰，其中绝大部分同学都可以通过各种方式化解自己的烦恼，并迅速呈现出积极的精神面貌。

那么，究竟是哪些问题困扰着大学生呢？

（一）学业问题 学习是大学学生的主要任务，学习上的困难与挫折对大学学生的影响最为显著。

大量的事实表明，学习成绩不好是引起大学生焦虑的主要原因。

例如，孙某进入大学之前曾在是一所重点高中，从未有过学习吃力的感觉，成绩总是名列前茅。

上大学后，觉得自己上课挺认真听讲的，可是老师讲课内容量太大，一次课讲七八十页，有时还说些书上没有的观点。

一个学期之后，他在班级排名靠后，自尊心受到挫折，从此放弃了努力，萌生了留级或退学的念头。

另外，学习压力大、学习方法不正确、学习动力不足、学习目的不明确、成绩不理想等问题也经常困扰着大学生。

编辑推荐

《高等学校教材:寻找心理正能量:大学生心理健康教育漫谈》由高等教育出版社出版。

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>