第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康指导十课题>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康指导十课题>>

13位ISBN编号：9787111345664

10位ISBN编号：7111345665

出版时间：2011-8

出版时间：机械工业出版社

作者：储克森 编

页数：190

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

内容概要

由储克森编著的《大学生心理健康指导十课题》针对当前大学生的心理状况，以普通心理学为基础理论，结合相关学科知识，探讨大学生心理素质的健康发展，有针对性地指导大学生从生理、心理和社会环境等方面认识自我、把握自我、完善自我。
内容包括：我与心理健康、学习与心理健康、理想与心理健康、情商与心理健康、网络与心理健康、恋爱与心理健康、沟通与心理健康、心态与心理健康、择业与心理健康、咨询与心理健康，既有理论知识，更多的则是实际的指导，包括案例透视与点评、思考与训练等。

《大学生心理健康指导十课题》可作为高职高专院校心理健康教育教材，也可供相关从业及培训人员参考。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康指导十课题>>

书籍目录

前言
课题一　我与心理健康
　第一节　幸福像花儿一样
　第二节　世事练达皆学问
　第三节　解铃还需系铃人
　思考与训练一
课题二　学习与心理健康
　第一节　小荷才露尖尖角
　第二节　风景这边独好
　第三节　学不可以已
　思考与训练二
课题三　理想与心理健康
　第一节　星星知我心
　第二节　扬起未来的风帆
　第三节　轻舟已过万重山
　思考与训练三
课题四　情商与心理健康
　第一节　做命运的主人
　第二节　东边日出西边雨
　第三节　抒写生命华章
　思考与训练四
课题五　网络与心理健康
　第一节　一半是火焰一半是海
　第二节　给我一双慧眼
　第三节　做自己的主人
　思考与训练五
课题六　恋爱与心理健康
　第一节　青苹果乐园
　第二节　等待杏梅熟了的季节
　第三节　青春故事多
　思考与训练六
课题七　沟通与心理健康
　第一节　天涯若比邻
　第二节　大漠孤烟直
　第三节　万水千山总关情
　思考与训练七
课题八　心态与心理健康
　第一节　阳光总在风雨后
　第二节　吃亏也风采
　第三节　心态是生存的资源
　思考与训练八
课题九　择业与心理健康
　第一节　敢问路在何方
　第二节　天生我材必有用
　第三节　不畏浮云遮望眼

第一图书网, tushu007.com

思考与训练九
课题十　咨询与心理健康
第一节　心匙
第二节　春风化雨润无声
第三节　应知细叶谁裁出
思考与训练十
附录心理素质相关测试
参考文献

章节摘录

版权页：插图：其二，对自己有客观的、恰如其分的评价。
能站在他人或社会的角度审视自己。
反之，心理不健康的状况表现为：过分孤僻，很难恰当评价自己；自卑，追求优越感；严重时对自己过分挑剔，或者固执己见；一遇到挫折或失败便归咎于他人，表现偏执；虚荣心重，缺乏精神支柱，只有依靠他人的赞赏才能获得自信；把他人与自己无关的言谈、举止和表情误认为是在褒贬自己。
其三，具有自我的情感。
能够接受自己，包括自己的弱点和缺陷。
每个人真实的自己和理想中的形象总是有差距，真正健康的人不为自己的某种心理缺陷抱怨，健康的人看待自己的缺点就像看待眼前并非完美的客观世界一样，不论生活带来什么，都能够加以接受。
其四，身份意识的统一性。
一个人在与他人交往时，或在不同的社会环境中会扮演不同的生活角色。
但不论角色如何改变，身份意识始终保持统一性。
身份意识即一个人真实的、客观的在社会中获得的认同。
它取决于一个人的生活追求、价值取向、道德标准、职业环境、交友方式、性格特征等，简单地说，自己是一个什么样的人，自己始终要清楚。
反之，精神创伤或心理冲突会破坏一个人的身份意识，出现人格解体或发作性身份障碍，也就是一时间不清楚自己是什么人了。
某些精神疾病，如精神分裂症、抑郁症等就会破坏身份意识。
面对复杂的生活，越发要珍视自己。
珍视自己的前提就是要正视自己。
二、亚健康及亚心理健康1.亚健康的概念所谓亚健康状态，是指人的机体虽然检查无明显疾病，但呈现出疲劳，活力、反应能力、适应力减退，创造能力减弱，自我有种种不适的症状的一种生理状态，也称为“机体第三种状态”或“灰色状态”。
亚健康介于健康与疾病之间，是一种生理功能低下的状态。
又因为其主诉症状多样而且不固定，如无力、易疲劳、情绪不稳定、失眠等，也被称为“不定陈述综合征”。
随着生活节奏的加快和社会压力的增大，在发达国家和城市中，除了确诊的病人外，常人眼中的健康者有一半左右处于“亚健康”状态。
容易引起人的第三种状态的原因，具体来说，一是饮食不合理；二是休息不足，特别是睡眠不足；三是紧张程度过高，压力大，尤其是一些白领人士，身体运动不足，身心透支；四是长久的不良情绪影响。
有亚健康的人常感到无缘无故的头痛、两眼发黑、疲乏无力、失眠、心绪不宁、心慌甚至视力模糊、自我感觉不佳，工作、学习能力大不如从前。
长期处于亚健康状态，将明显影响工作效能和生活、学习质量，进而导致疾病的发生，影响健康寿命，应该“早发现、早预防、早治疗”。
对此，专家对身陷“亚健康”状态的人有如下建议：放弃无意义的固执；勇于做个“挑战者”，尝试新的学习、工作方法，甚至尝试一些极限运动；学会制订计划表；通过沟通释放压力；坚持劳逸结合；一日三餐按时按量；尝试打破现状，改善工作方法和尝试新的工作。
2.亚心理健康含义及特点（1）什么是亚心理健康健康心理学通常根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面来评价人的心理健康水平，用健康与不健康来表达人的心理健康状态。

编辑推荐

《大学生心理健康指导十课题》是高职高专“十二五”公共基础课规划教材之一。

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