第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787117142700

10位ISBN编号：7117142707

出版时间：吉峰、 白波 人民卫生出版社 (2011-06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

第一章心理健康篇——心理健康是健康的灵魂 第一节心理健康概述 一、健康与心理健康 二、心理健康的标准 三、大学生心理健康的标准 四、正确理解心理健康的标准 第二节影响大学生心理健康的因素 一、生理因素 二、社会环境因素 三、心理因素 第三节如何维护大学生的心理健康 一、加强高校的心理健康教育 二、培养大学生自我心理调控的能力 心理测验：症状自评量表（SCL—90） 友情链接：失眠症状与睡眠卫生 第二章情绪篇——我的情绪我做主 第一节了解情绪和情感 一、情绪情感的性质 二、情绪情感的分类 三、情绪情感的功能 第二节大学生的情绪和情感 一、大学生情绪情感的特点 二、大学生情绪情感健康的标准 三、大学生常见的情绪情感问题 第三节如何有效地管理与调节情绪 一、情绪管理与调节的意义 二、情绪管理与调节的原则 三、大学生情绪调节的方法 心理测验：焦虑自评量表（SAS） 抑郁自评量表（SDS） 友情链接：生活中的不合理信念 第三章人际交往篇——搭建心灵沟通的桥梁 第一节大学生人际交往概述 一、了解人际交往与人际关系 二、大学生人际交往的意义 三、大学生人际交往的特点 四、大学生人际关系的类型 第二节大学生人际交往障碍的类型与调适 一、大学生人际交往障碍的类型 二、大学生交往障碍的调适策略 第三节大学生建立良好人际关系的方法 一、克服人际交往障碍 二、遵循人际交往的原则 三、掌握人际交往的技巧 四、塑造良好的个性品质 五、主动交往，积极沟通 心理测验：人际关系综合诊断量表 第四章 自我意识篇——“我是谁？” 第一节了解自我意识 一、自我意识的涵义 二、自我意识的发展过程 三、自我意识的意义 第二节大学生的自我意识 一、大学生自我意识的特点 二、大学生自我意识发展的影响因素 第三节 自我意识发展常见问题及调控 一、大学生自我意识发展常见问题 二、大学生自我意识的调控 心理测验：自我意识测试 第五章恋爱篇——培养爱的能力 第一节了解大学生恋爱心理 一、什么是爱情 二、什么是恋爱 三、恋爱对大学生成长发展的影响 第二节透视大学生的恋爱心理 一、大学生恋爱的动机 二、大学生恋爱的心理特点 三、男女大学生的恋爱心理差异 四、大学生的择偶标准及影响因素 第三节恋爱中出现的心理困扰及其调适 一、单相思及其调适 二、多角恋及其调适 三、失恋及其调适 四、网恋及其调控 第四节培养和发展健康的恋爱心理 一、树立正确的恋爱观 二、培养健康的恋爱行为 三、培养爱的能力 心理测验：自卑心理诊断量表 测试你的恋爱态度 第六章学习篇——驾驭学海之舟 第一节了解大学生学习心理 一、学习的概述 二、大学生学习的特点 三、大学生学习的意义 第二节大学生学习的影响因素 一、智力因素的影响 二、非智力因素的影响 三、环境因素的影响 第三节大学生常见的学习问题及调适 一、学习动机不当及其调适 二、学习疲劳及其调适 三、学习焦虑及其调适 四、考试中出现的心理问题及其调适 心理测验：考试焦虑测试 第七章人格篇——展现生命的不同精彩 第一节了解人格 一、什么是人格 二、人格类型与心身健康 第二节人格形成和发展的影响因素 一、生物遗传因素 二、环境因素 第三节大学生健全人格的塑造 一、大学生常见的人格问题 二、塑造健全人格的途径 心理测验：你的人格健康吗？
气质测量问卷 第八章创造篇——我的未来不是梦 第一节了解创造力 一、什么是创造力 二、创造力与自我实现 三、创造力与心理健康 第二节如何培养创造力 一、创新能力与创新思维 二、创造技法 三、大学生创造力的培养 第三节择业与创业 一、职业生涯规划 二、创新与创业 心理测验：创造能力测试 参考文献

章节摘录

版权页： 买者甲的满意、高兴、疑惑、着急，哑然失笑均是情绪（emotion）和情感（feeling）的不同表现形式。
因为有了种种的情绪体验，我们的生活才会丰富多彩。
正如情绪心理学家保罗·艾克曼所说：“ 不会激动，没有感官上的喜悦，不能为自己和子孙后代的成就自豪，也不会因生活中的新奇事物而兴奋，那我们的生活还有什么意思? ”总之，情绪情感就是指人们对客观事物是否符合自己的需要所产生的态度体验及相应的行为反应。
（二）情绪情感的产生 情绪的产生比较复杂，综合起来受以下几因素的影响： 1.客观刺激是情绪产生的源泉“ 世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。
”人的情绪情感不是凭空产生的，而是由客观刺激引发的，客观刺激是产生情绪情感的源泉。
引起情绪情感的客观刺激，可以是外在环境因素，也可以是内在生理心理因素。
因此，我们把引起情绪情感的客观刺激分为内在刺激和外在刺激。
外在刺激是外显的，包括自然情境和社会情境。
（1）自然情境：美景当前，比如小桥流水、花香鸟语，往往会令人心旷神怡，精神愉悦。
而恶劣的天气，比如春天的沙尘暴，夏天的闷热会让我们感到烦躁和压抑。
（2）社会情境：如节日庆典时，欢乐的人群，绚烂的烟花，会使人的心情随之灿烂。
同样，人际的冲突、学习的压力、生活中的挫折，也会使人感到焦虑和抑郁。
除了外部的环境和事件会直接引起情绪变化外，人自身生理和心理的反应也同样会引起情绪的变化。
引起情绪情感的生理性刺激和心理性刺激是内隐的，我们称之为内在刺激。
所谓生理性刺激包括生理状态和生物节律。
生理性刺激如腺体的分泌、身体的不适，均会引发相应的情绪情感。
例如，女生因为月经周期带来生理上的变化，很容易导致情绪的不稳定。
心理性刺激是指由记忆、联想、想象等心理活动引起的情绪反应。
比如，一个人独处的时候，回首往事，或潸然泪下，或百味杂陈。
2.个体的认识是情绪产生的基础我们在认识客观事物时，不仅能认识事物的属性、特性及其关系，还会产生对事物的态度，这种态度又以带有独特色彩的体验的形式表现出来。
例如，在认识活动中，光线引起明亮感，声音引起听觉，学习导致记忆。
但是，人的心理活动远远不止于此，人作为主体，客观事物或事件对他总是具有某种意义的。
客观事件或情境可以符合或不符合主体的需要或愿望，对实现主体的渴求目标有益或有害。
因此，每当认识活动发生时，主体对它总是有一定的态度，而这种态度同时就伴随着相关的体验。
湖光塔影、飞鸟游鱼不但有声有色，而且使人赏心悦目、心旷神怡，因为这景色有益于人的身心健康。
然而在闹市，车水马龙、拥塞截堵和严重的大气污染，使人厌烦和气急败坏。

编辑推荐

《大学生心理健康教育》从结构到内容力图体现针对性、实用性、科学性，既是大学生心理健康教育的教材，也可以作为大学生心理咨询工作者的参考书和大学生自我心理保健的读物。

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