

<<大学生心理健康理论与实务>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康理论与实务>>

13位ISBN编号：9787121096174

10位ISBN编号：712109617X

出版时间：2009-10

出版时间：电子工业出版社

作者：李先锋 编

页数：335

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>

## <<大学生心理健康理论与实务>>

### 内容概要

《大学生心理健康理论与实务》分为上下两篇。

上篇是十个主讲话题，下篇是十篇自主阅读内容。

上下篇之间相互独立，又相互衔接，涵盖了大学生关心和关切的内容，旗帜鲜明、干脆利落地改革大学生心理健康学的理论框架，体系的设计全面服从和服务于大学生心理健康的现实需求。

全书语言亲切自然，将人生的哲理娓娓道来，细致入理，引人深思。

《大学生心理健康理论与实务》适合作为高等院校大学生心理健康教育课程的教材，也可作为关心自己心理健康、渴求解决心理问题的青年人的自助心理宝典，适合青少年、心理健康专业学习者和工作者、大学生家长等阅读参考。

## <<大学生心理健康理论与实务>>

### 书籍目录

上篇第一讲 健康人生 从心开始第二讲 珍惜自我 拥抱健康第三讲 规划人生 付诸行动第四讲 学业之路 天目导航第五讲 社团舞台 助你成长第六讲 爱情神圣 智慧圆梦第七讲 人际和谐 锦囊妙计第八讲 亲情至爱 生命根脉第九讲 行走职场 风光通畅第十讲 心有事业 成就人生下篇谁来护卫我们自己的精神家园优雅地转身，做自信的你生命的追问发现生活之美 体验人生之乐漫漫人生路，何处是前程歧路导行禁果误食中毒症人生这样轮回：一无所有倾听智慧心灵的声音借你一双慧眼参考文献后记

章节摘录

上篇 第二讲 珍惜自我 拥抱健康 正文 有一种爱你未必明白 将自己作为爱的对象，叫“自爱”。

因为我们习惯于从道德层面使用这一词汇，所以可能一时还不习惯。

这种不习惯具有心理学意义，说明在你的观念中，存在一个心理盲点——不知道还要爱自己。

这是我们传统的家庭和学校教育的失误，由此引发了太多的问题、遗憾，乃至刻骨铭心的记忆、鲜血淋漓的教训。

在你的青春时期，因为这时会面对“春寒料峭的凛冽、风云变幻的无常、直逼极限的挑战、力所不逮的无奈”的现实，容易对人生产生“生存的艰难、命运的飘忽、失控的恐惧、无助的痛苦”的切肤之痛，你可能会选择糟蹋自己，“在逃避现实中苟且偷生，于麻醉自我中寻求解脱”。

所以，还是让我们及时补课，学会自爱。

一、“自爱”的全面内涵 自爱作为爱自己的心理行为的总称，是一个连续的行为，从最基本的“珍爱生命，保存火种”至“爱惜自己，品味人生”到“激活潜力，展现精彩”。

(1) 珍爱生命，保存火种。

在任何情况下，失去一切、忍受一切、面对一切，都守住永远的底线：为活下去寻找不可辩驳的依据。

相信特殊困难的时刻总是暂时的，唯有活下去才能见证未来。

所以，自爱的人的生命力惊人的顽强，经受严峻考验，依然自己屹立不倒。

<<大学生心理健康理论与实务>>

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>