

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787121173301

10位ISBN编号：7121173301

出版时间：钟小平、刘磊 电子工业出版社 (2012-07出版)

作者：钟小平，刘磊 著

页数：284

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>

## <<大学生心理健康教程>>

### 内容概要

《高等职业教育应用型人才培教材：大学生心理健康教程》重点针对现代大学生中常见的心理障碍进行心理健康教育，在每个讲座里，通过编写的心理启悟、心理检测、心理解析、心理训练、专家观点等写作手法及对典型案例的剖析，帮助青年学生保持良好的人际交往的心理协调，矫治不良人格，完善健康的人格，调整好爱情与性的健康心理，调整好与社会适应的健康心理。

《高等职业教育应用型人才培教材：大学生心理健康教程》针对网络影响等造成的心理危机，提出了多种对策及调适方法，有助于心理疗养和身心健康。

## &lt;&lt;大学生心理健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一讲 心理健康对人生的影响 一、心理健康的基本内涵 (一) 心理健康的定义 (二) 心理健康的要素 (三) 心理健康的判定 二、心理健康与生理健康的关系 (一) 心理健康直接影响生理健康 (二) 负性情绪有损生理健康 (三) 神经衰弱对生理健康的影响 (四) 心理因素与生理疾病 三、心理健康影响人生成败 (一) 心理健康影响人际协调 (二) 心理健康影响学习和工作效率 (三) 心理健康影响家庭幸福 (四) 心理健康影响事业发展 四、心理健康状况的自我测评 第一讲思考题 第二讲 心理健康基本常识 一、心理学的一般知识 二、人的需要和动机 (一) 人的需要 (二) 马斯洛的需要层次理论 (三) 人的动机 三、心理认知理论 (一) 认知的产生 (二) 认知对心理健康的影响 (三) 理性情绪疗法 (四) 非理性认知的特点 (五) 非理性认知的表现形式 (六) 非理性认知的思维形式 四、产生心理问题的原因 (一) 生理原因引发的心理问题 (二) 社会原因引发的心理问题 (三) 心理因素对心理与行为问题的影响 第二讲思考题 第三讲 心理咨询知识概要 一、什么叫心理咨询 二、心理咨询的一般程序和基本步骤 三、心理咨询的对象 四、心理咨询的主要任务 五、心理咨询的分类和形式 第三讲思考题 第四讲 保持健康的情绪和情感 一、情绪和情感的基本知识 (一) 情绪和情感的特点 (二) 情绪和情感的功能 二、不要烦恼 三、焦虑不能过度 (一) 焦虑的分类 (二) 焦虑的特点 (三) 焦虑的自我测评 (四) 焦虑产生的原因 (五) 焦虑的应对 四、学会制怒 (一) 发怒的危害 (二) 发怒的原因分析 (三) 发怒的案例分析 (四) 发怒情绪的控制 五、克服自卑 (一) 自卑的特点 (二) 产生自卑的原因 (三) 摆脱自卑的方法 (四) 自卑的心理测验 六、走出抑郁的阴影 (一) 抑郁的表现特点 (二) 抑郁产生的原因 (三) 正常的情绪低落与抑郁症的区别 (四) 抑郁情绪的矫治 (五) 抑郁的测评 第四讲思考题 第五讲 人际交往的心理协调 一、人际交往的意义 二、人际交往的效应分析 三、人际交往的基本准则 四、人际交往的诸因素 五、人际交往中的常见心态 六、人际交往中的不健康心理及矫正对策 (一) 猜疑心理及矫正对策 (二) 自卑心理及矫正对策 (三) 嫉妒心理及矫正对策 (四) 逆反心理及矫正对策 第五讲思考题 第六讲 完善自己的人格 一、人格的概述 (一) 人格的基本特征 (二) 健康人格的标准 二、人格的结构 (一) 气质 (二) 性格 三、人格的向性测试 四、不良人格的矫治 (一) 人格缺陷的矫治 (二) 人格障碍的矫治 第六讲思考题 第七讲 社会适应心理 一、了解自己的适应能力 二、生活环境的适应 三、人际环境的适应 (一) 人际交往中普遍存在的问题 (二) 怎样解决人际交往中的问题 四、学习环境的适应 (一) 常见的学习心理问题 (二) 良好学习心理的养成 五、对人生挫折的适应 (一) 对苦难的适应 (二) 对失败的适应 (三) 对人际关系紧张的适应 第七讲思考题 第八讲 爱情与性心理 一、爱情心理的解析 (一) 爱情的内涵 (二) 爱情的特点 (三) 爱情和友情的区别 (四) 恋爱心理现象分析 (五) 恋爱中常见的心理问题 (六) 健康爱情必备的心理素养 二、青年性心理常识 (一) 性心理的发展过程 (二) 青年性心理的特点 (三) 性心理问题和障碍 (四) 性心理保健的途径和方法 第八讲思考题 第九讲 积极心理与潜能开发 一、人的潜能与开发价值 二、自我意识对人生的影响 (一) 自我意识的形成 (二) 青年学生自我意识发展的特点 (三) 自我意识的三种心理成分 三、自我意识的偏差 四、自我意识完善的途径 五、积极发挥自我的潜能 第九讲思考题 ..... 第十讲 青年学生的职业生涯规划 第十一讲 网络影响的心理应对 第十二讲 生命教育与心理危机干预 第十三讲 人生必须具备的心理素养 参考文献

## <<大学生心理健康教程>>

### 章节摘录

版权页：生理年龄的差异，对心理问题的形成也大不一样。

两个小朋友今天打了架，明天又可能是好朋友。

而成年人之间如果今天打了架，明天是很难成为好朋友的，这是因为成人对复杂的人际关系比较敏感

。

加上他们的思维的深度和广度与儿童不一样，思维的复杂性，使成人遇到刺激后，很容易形成烦恼和焦虑。

又如儿童晚上尿了床，一般不会成为心理负担，而如果一个成人晚上尿了床，就会引起高度的焦虑和不安，他会问自己，这是不是得了某种病，是不是身体的某个方面出了什么问题，忧虑也就自然而然地产生。

（4）在分析引起心理问题的生理原因时，要考虑性别因素对心理行为的影响。

性别因素对心理行为的影响是不一样的。

如女性在更年期人格的变化较大，更容易发脾气，急躁，多愁善感，更不容易控制自己的情绪，而男性在更年期则不会有这么多强烈的反应。

又如年青男女恋爱失败后的分手，女方比男方承受的心理压力更大，特别是双方发生过性关系以后，男方对性行为的经历可能并不十分在意，而女方则会非常在意，她会面临可能怀孕的心理压力，面临众人指指点点的社会压力，面临失贞的传统压力。

毫无疑问，女方在失恋后一般会造成较大的心理创伤，会遇到较大的焦虑与痛苦。

（5）躯体疾病患者的心理变化。

一个人如果患有躯体疾病之后，其心理状况也会发生改变。

这种改变主要体现在以下几个方面。

一是情绪低落。

一个人在生理上患有疾病，其情绪会明显低落，在精神上总有一种压抑感。

二是感到焦虑。

焦虑是对未来的一种担心，生病以后，就会担心病情的变化，对病情的预后，总会产生某种忧虑。

## <<大学生心理健康教程>>

### 编辑推荐

《高等职业教育应用型人才培养教材:大学生心理健康教程》具有可读性、实用性和趣味性,是一本适应心理健康教育的普及性教材,也是大专院校公共课教材和各类心理健康培训的实用性教材,特别适合心理成长关键时期的青年学生和各行各业的青年朋友。

本教材亦可用于学生家长、辅导员、思想政治工作者和各类管理人员对孩子和学生进行心理素质培训,是人们获取心理知识、提高心理素质、保持心理健康的良好普及性读物。

<<大学生心理健康教程>>

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>