

<<大学生健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康心理学>>

13位ISBN编号：9787300122700

10位ISBN编号：7300122701

出版时间：2010-10

出版时间：中国人民大学出版社

作者：雷五明 等主编

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>

## &lt;&lt;大学生健康心理学&gt;&gt;

## 前言

社会分工越来越细，造成人的心理机能的片面使用和发展；人口密度不断增加，人际冲突日益频繁，工业化和城市化使得人际摩擦和冲突的几率大大增加，人们不得不经常处于应激和压力之中；家庭结构和功能发生变化，传统家庭的生产、生殖、保护、相互支持、教育、消费等功能被逐渐分解和取消，家庭结构向小型化、核心化转变，性爱在组成婚姻和家庭中起着决定作用，家庭不稳定趋势日益明显，家庭中由于爱的缺失引起心理失常的情况屡见不鲜；教育不当造成个体个性的不和谐发展，父母的不良人格和教养方式，学校教育的不公平和教育体制的不合理，教师的偏袒言行和功利化的师生关系，均可能带来个体成长中的心理阴影，造成长远的适应和发展困难；生活节奏的加快和竞争的激烈，人际直接交往日益减少，情感联系渐渐淡漠，每个人周围都有很多“熟悉的陌生人”，互联网让人们拥有很多虚拟朋友，相逢不必相识，相交未必相知，身处闹市却备感孤独与凄凉；现代传媒日新月异，内容不是枕头就是拳头，别说青少年就是成年人也挡不住诱惑与刺激；文化多元与价值多元，国家与国家之间越来越开放，经济全球化使世界变得越来越小，不同文化在交往中碰撞，在碰撞中交融，人们必须在多元文化中生存和工作，人们有了选择的自由，但必须为自己选择的预期和后果负责，因而这是一种使人焦虑痛苦、剥夺人安全感的自由，是一种使人想要逃避的自由；价值取向从单一走向多元，信心、信任、信仰成为个体个性中的危机。

所有这些来自社会的、家庭的、教育的、媒体的、文化的因素都不可阻挡地影响着现代人的精神生活，影响着人的适应和发展；它们还只是共性的因素，而个体的遗传素质、生存的微观环境和生活中的重大事件（如升学、就业、情变、灾变、离异、亲人亡故、流行病等），更是逼得人们心力交瘁，伤痕累累。

## <<大学生健康心理学>>

### 内容概要

大学阶段是一个人成长的关键时期，在此阶段大学生要求解决求学、求职、求爱三大人生问题。开展心理健康教育是大学生自我成长的迫切需要。

本书便是针对当今大学生的心理现状并参考国内外大量的研究成果编写而成。

本书既可以作为大学生健康心理学的教材，也可以作为高校心理健康教育工作者的参考读本和大学学生的课外读物。

## &lt;&lt;大学生健康心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一讲 让心灵沐浴在温暖的阳光下——和大学生谈心理健康 一、心理健康对大学生至关重要 二、健康与心理健康 三、影响大学生心理健康的因素第二讲 适者生存——在适应环境变化中生存与发展 一、心理适应及其必要性 二、大学生常见心理适应问题 三、大学生心理适应策略第三讲 “我是谁？我爱自己吗？”——认识并悦纳自我 一、自知自爱是健康成长的前提 二、大学生自我认识的特点与矛盾性 三、大学生悦纳自我的方法和策略第四讲 人格影响命运——大学生健全人格的培养 一、人格与健全人格 二、大学生常见人格障碍及其成因分析 三、大学生人格障碍的预防与矫治 四、大学生健康人格的塑造第五讲 都是情绪惹的祸——情绪控制与情绪管理 一、情绪概述 二、大学生常见负性情绪 三、大学生情绪的控制与调节第六讲 压死骆驼只需一根稻草——压力及其应对方略 一、压力概述 二、大学生常见压力 三、压力应对第七讲 人情练达即文章——人际交往与人际关系 一、人际关系与心理健康 二、人际交往的心理效应 三、常见人际交往障碍的分析与处理 四、人际交往的原则和技巧第八讲 别被网络“网”住了——大学生网络成瘾的分析与治疗 一、大学生与网络 二、大学生网络成瘾及其原因 三、大学生网络成瘾的预防与治疗第九讲 女人是人的存在与性别存在的统一——女大学生的心理透视与心理保健 一、女性心理特征概述 二、女大学生常见心理困扰与应对 三、女大学生的身心自我保护第十讲 谈性不必色变——性与性心理健康的 一、性心理健康概述 二、大学生性心理的发展 三、大学生性心理困扰与调适 四、常见性心理障碍及其治疗第十一讲 爱是一种责任与能力——与大学生谈情说爱话婚姻 一、爱情的心理学视角 二、大学生恋爱心理 三、大学生恋爱中的心理问题与调适 四、恋爱、婚姻、家庭第十二讲 学习改变人生——学习也需要学习 一、更新学习观念与树立学习目标 二、优化学习方法与改善思维品质 三、常见学习心理障碍与调适 四、应试心理及其调适第十三讲 我的地盘我做主——大学生涯规划与就业 一、大学生求职择业的心理准备 二、大学生求职择业中常见的心理矛盾及其调适 三、职业生涯规划第十四讲 主动寻求心理帮助——与大家谈谈心理咨询与心理治疗 一、心理咨询与心理治疗 二、高校心理咨询的内容、目标、原则及方法 三、影响心理咨询效果的因素分析参考文献

## &lt;&lt;大学生健康心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(二)心理健康的标准“健康”一词并不意味着没有疾病。

当然，没有疾病的人是比较有疾病的人更健康。

但是，人们有时候觉察不到自身疾病的存在，有些疾病甚至根本无法诊断。

不同领域的科学研究者，在研究的过程中，常常用数据来说明问题。

但心理健康是不能像生理健康那样可以用体温、血压、白血球数等数据进行量化的。

另外，心理健康与否，也不是绝对的。

心理健康与不健康之间，很难以明确的二分法来界定。

心理健康这一概念本身也处于发展变化之中。

因此，如何确定心理健康的标准，是个复杂的问题。

著名心理学家马斯洛曾在《变态心理学》一书中，列举了心理健康的十条标准：充分的安全感；充分了解自己，并对自己的能力作适当的估计；生活的目标切合实际；与现实环境保持接触；能保持人格的完整与和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪表达及控制能力；在不违背团体的前提下，能作有限的个性发展；在不违背社会规范的前提下，能恰如其分地满足个人的基本需求。

我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中，提出了心理健康的八项指标：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；能协调与控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在80分以上；心理行为符合年龄特征。

我国台湾学者王以仁等将心理健康者归纳为具有以下六种特质：(1)积极的自我观念——能了解并接受自己；(2)对现实有正确的知觉能力——能面对现实的有效适应；(3)从事有意义的工作——有工作、勤于工作且热爱工作；(4)良好的人际关系——有朋友且有亲密的朋友；(5)平衡过去、现在和未来的比重——生活在现实中，吸取过去之经验，并策划未来；(6)能自我控制感受与情绪——真实且实际地感受情绪并恰如其分地加以控制。

由于大学生是处于青年时期的、具有一定知识层次的特殊群体，参照心理健康的一般标准，我们认为我国大学生心理健康的标准有如下八条。

1.具有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣大学生的智力水平一般都比较高，学习是大学生活的主要内容。

具有健康心理的大学生目标明确、学习热情高、精力旺盛、朝气蓬勃、不畏艰难、孜孜不倦，在学习中经常体验到满足与快乐。

而持“六十分万岁，多一分浪费”观念的大学生终日懒洋洋，糊里糊涂混日子，体验不到成功的喜悦。

## <<大学生健康心理学>>

### 编辑推荐

《大学生健康心理学》：21世纪高职高专规划教材·通识课系列。

<<大学生健康心理学>>

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>