

<<大学生心理健康与咨询>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康与咨询>>

13位ISBN编号：9787301158586

10位ISBN编号：7301158580

出版时间：2010-9

出版时间：北京大学出版社

作者：姚萍

页数：256

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>

<<大学生心理健康与咨询>>

前言

大学生心理健康教育近十几年得到了很大发展，在各高校相继开设了相应的选修课程，也出版了一批关于大学生心理健康教育的教材。

我仍有兴趣编写这样的教材，是因为最近十年大学生的心理状况有了很大变化，这与社会文化的发展、变迁有关，教材需要更新。

另外，编写本教材对我的教学也有很好的帮助。

我本人的研究方向是临床心理学，讲授“大学生心理健康”通选课已有好几年了，之前也曾做过几年大学生心理咨询和教育的专职工作。

我看到了大学生的心理变化。

现代的大学生拥有了更多的自由，也有了更多的压力。

本书的写作希望能给大学生提供心理学的一些重要理论和知识，并结合当代大学生的实际情况，从心理学的角度引导他们分析解决常见的心理问题，学习易于操作的自我帮助、自我调适的心理保健方法。

维护心理健康的过程，也是学习为人处世的过程。

我希望大学生能抱着这样的态度来学习这门课程。

本书的内容涵盖大学生在成长过程中要面对的基本心理问题，如大学生的环境适应、人际交往、恋爱、自我意识、职业发展、情绪调节、压力应对等。

本书结合心理学的理论和知识分析大学生常见的心理现象，帮助大学生学习如何维护自己的心理健康；运用案例分析、思考题、小练习等多种方式促进学生实际应用心理学知识的能力。

本书运用通俗的语言，使用贴近大学生心理和生活的实例，让大学生掌握为人处世的基本技巧和心理健康有关的基本常识。

<<大学生心理健康与咨询>>

内容概要

本书的内容涵盖大学生在成长过程中要面对的基本心理问题，如大学生的环境适应、人际交往、恋爱、自我意识、职业发展、情绪调节、压力应对等。

本书结合心理学的理论和知识分析大学生常见的心理现象，帮助大学生学习如何维护自己的心理健康；运用案例分析、思考题、小练习等多种方式促进学生实际应用心理学知识的能力。

本书运用通俗的语言，使用贴近大学生心理和生活的实例，让大学生掌握为人处世的基本技巧和心理健康有关的基本常识。

本书是基于我在北京大学给大学生开设的通选课“大学生心理健康”的讲课内容编写的。

全书共分12章。

第一章是心理健康概述，让大家学习恰当的心理健观念。

接下来的几章讨论了大学生在生活中要面对的问题，包括环境适应、学习、人际交往、恋爱、性心理、自我意识、职业发展这些主题，让大家学习如何处理可能遭遇的问题。

再接下来探讨了情绪管理、压力应对、心理障碍、心理求助这几个与维护心理健康直接相关的主题。

<<大学生心理健康与咨询>>

书籍目录

1 心理健康概述 一、什么是心理健康 二、什么是心理异常 三、大学生常见的心理健康问题 四、影响心理健康的因素 五、保持心理健康的方式

2 适者生存——大学生的环境适应 一、环境与适应 二、大学环境与角色变化 三、对新环境的适应策略 四、环境适应中的常见问题

3 学业成就与心理健康 一、大学生的学习与心理健康 二、学什么——学习的内容 三、怎么学——学习能力的培养 四、为什么学——学习动机 五、学习的困惑——与学习有关的心理问题

4 每个人都是大陆的一片——大学生的人际关系与心理健康 一、从“人生若只如初见”说起：人际关系及其影响因素 二、莘莘学子心，心有千千结：大学生人际交往的特点和常见困扰 三、相识易，相处难：人际冲突与人际沟通 四、见招拆招：建立良好人际关系的原则和技巧

5 执谁之手——大学生的恋爱心理 一、什么是爱情，爱情是什么？——心理学视角下的爱情 二、爱与愁——大学生恋爱中的常见困扰 三、提高自己的“爱商”——培养健康的恋爱心理

6 大学生的性心理健康 一、性是什么？ 二、心理学视角中的性 三、大学生常见的性心理困扰 四、性心理问题的处理原则

7 认识你自己——大学生的自我意识与心理健康 一、大学生自我意识的发展 二、大学生常见的与自我意识有关的心理问题 三、塑造健全的自我意识

8 职业发展与规划 一、大学生职业生涯规划 二、大学生择业的心理问题 三、大学生职业指导

9 情绪与心理健康 一、情绪概述 二、情绪的认知理论 三、大学生常见的情绪问题 四、情绪的控制与调节

10 与压力握手——压力与心理健康 一、撩开压力的“面纱”——压力概述 二、遭遇压力之后：压力的反应 三、从“量变”到“质变”：压力与健康 四、与压力握手——压力的自我管理和调适

11 心理障碍与防治 一、心理障碍概述 二、心理障碍分类描述 三、心理障碍的防治

12 走出困境——求助与心理咨询 一、大学生的求助心理 二、专业帮助——心理咨询与心理治疗参考文献

<<大学生心理健康与咨询>>

章节摘录

插图：在学习如何保持心理健康之前，我们需要了解什么是心理健康。

先看看关于健康的概念。

世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态”。

个体的健康不仅是指躯体生理上的正常，而且还包括正常的心理和健康的人格。

从这个定义可以看到心理健康是健康的一个重要组成部分。

心理健康对人有着十分重大的意义，因为心理和生理是相互制约不可分割的，而且心理状态和社会适应能力也是分不开的。

心理健康对身体健康有一定的制约作用。

心理健康状况不良，会影响生理状况，对人的躯体健康造成危害，甚至可能导致疾病。

高血压、冠心病、溃疡病等就是心理因素在发病过程中有很大作用的心身疾病。

不良情绪可以使人的免疫力下降，使人易于生病，生活中我们会看到郁郁寡欢的人积郁成疾。

研究和实践表明，当一个人经常产生焦虑、愤怒、忧伤等不良情绪，并过度地压抑这些不良情绪，使其不能得到合理的宣泄时，容易罹患癌症。

心理健康状况不佳，人的社会适应能力会受到很大影响。

一般有心理障碍的人，最常见的问题就是人际关系困难，或者表现为过分退缩，不敢或不愿与人交往，或者是不善处理人际冲突或纠纷，他人也因为其表现不适宜而不愿过多与之交往。

患有抑郁症或焦虑症等心理障碍，也会对学习或工作效率产生很大影响。

有严重的心理障碍甚至无法进行正常的家庭生活和社会生活，不仅给个人和家庭带来痛苦和不幸，而且可能会给社会造成损害。

<<大学生心理健康与咨询>>

编辑推荐

《大学生心理健康与咨询》：高等院校素质教育通选课教材

<<大学生心理健康与咨询>>

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>