

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787302267423

10位ISBN编号：7302267421

出版时间：2011-10

出版时间：清华大学出版社

作者：孟庆荣，陈征澳 主编

页数：246

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>>

内容概要

本书围绕着心理健康教育的三个功能，即预防、矫正与发展组织内容。

其一，大学心理健康教育不是专门关注“健康”与“不健康”的教育，而是关注大学生正常发展的成长教育。

其二，从以补救性(治疗)为主转变为以发展性(预防)为主，预防针对群体，治疗针对个体，预防胜于治疗。

其三，重视心理健康个体与家庭、社会相关联的教育，关注优化大学生成长的大文化环境氛围。

本书在内容表述上以一种心理现象为一个讲座单元，共设置26讲，编配30个案例。

以最新的相关心理健康资讯为参考资料，以理论阐释、案例描述与分析为结构脉络。

本书既可作为高校大学生心理健康教育教材使用，也可作为家长、教育工作者及广大青年学习心理健康知识的参考书。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

第一部分 专题讲座

- 第一讲 积极主动地适应环境
 - 第二讲 悦纳他人, 与人和谐相处
 - 第三讲 学会倾诉和倾听, 收获宁静心灵
 - 第四讲 感受人生磨难, 健全人格
 - 第五讲 学会学习, 开发智力
 - 第六讲 自尊自爱, 稳妥打理爱情
 - 第七讲 热爱生活, 珍爱生命
 - 第八讲 感恩父母, 报答社会
 - 第九讲 带着健康的心理上网
 - 第十讲 大胆寻求科学的心理干预
 - 第十一讲 透视心理疾患
 - 第十二讲 有效管理自己的情绪
 - 第十三讲 保护身心健康, 建立自我防御机制
 - 第十四讲 学会自强自立, 克服攀比心理
 - 第十五讲 兴趣广泛, 心胸宽敞, 心明如镜
 - 第十六讲 学会自我调节, 保持心态平衡
 - 第十七讲 摒弃嫉妒心理, 学会欣赏别人
 - 第十八讲 学业为重, 切忌走偏
 - 第十九讲 学会反省, 多作自我批评
 - 第二十讲 了解心理科学, 掌握心理保健知识
 - 第二十一讲 充分做好生涯规划, 客观求职择业
 - 第二十二讲 进行积极的自我暗示, 培养自信心
 - 第二十三讲 认识自我, 把握人生
 - 第二十四讲 掌握人际交往的钥匙, 开启心灵之门
 - 第二十五讲 丢掉自卑, 悦纳自我
 - 第二十六讲 了解情绪, 选择生活
- #### 第二部分 大学生心理健康案例评析
- 案例一 怎样走向成功
 - 案例二 考考你的6q是多少
 - 案例三 黑脸张三, 白脸李四
 - 案例四 怎样拿到人生第一桶金
 - 案例五 大学生心路历程的n个变化
 - 案例六 融资面条
 - 案例七 如此虚荣
 - 案例八 如此羞怯
 - 案例九 无法完美
 - 案例十 改变
 - 案例十一 左右为难的愛
 - 案例十二 被“网”住的希望
 - 案例十三 愛可不可以重来
 - 案例十四 校园中孤独的“影子”
 - 案例十五 愛与不愛之间
 - 案例十六 考场心理学
 - 案例十七 洗不淨的手

<<大学生心理健康>>

案例十八 为什么会这样

案例十九 压力主动力

案例二十 心中有靶好射箭

第三部分 大学生心理健康案例集锦

案例一 兴趣冷淡缘何起

案例二 抑郁症的体育疗法

案例三 匿名成瘾

案例四 爱干净的小菊

案例五 自虐

案例六 无法快乐的男生

案例七 如此学生干部

案例八 学习态度优秀，成绩平平

案例九 我的心怎么不听使唤了

案例十 中学才是我的天堂

案例十一 一点到位

案例十三 否定

案例十四 聚光

案例十五 报复

案例十六 “天才”也需勤努力

案例十七 生日快乐吗

案例十八 谁言寸草心

案例十九 志存高远

案例二十 阻隔前进的英语四级

案例二十一 一念之差

案例二十二 才与财之间的抉择

案例二十三 变味的友情

案例二十四 铸造多彩人生

案例二十五 高手专区

案例二十六 转变

案例二十七 绯闻

案例二十八 男人的勋章

案例二十九 不打不相识

案例三十 多情的粽子

参考文献

<<大学生心理健康>>

章节摘录

版权页：如果总觉得别人欠自己的，从来想不到别人和社会赋予的一切，那么，这种人心里只会产生抱怨，不会产生感恩。

有位哲学家说过，世界上最大的悲剧或不幸，就是一人大言不惭地说，没有人给我任何东西。

感恩是一种美好的感情，是一种健康的心态，是一种良知，也是一种动力。

人有了感恩之情，生命就会得到滋润，并时时闪烁着纯净之光。

永怀感恩之心，常表感激之情，生活每天都是新的。

（二）感恩是一种幸福的生活方式有了一颗感恩的心，就是一个幸福的人。

为什么有不少大学生对现状总是不满，整日叫苦连天，怨声载道，这其实是心态的问题。

如果我们怀着一颗感恩的心来面对身边的人、事、物，感谢别人的理解进而理解别人，感谢别人的帮助进而帮助别人，感谢别人的关心进而关心别人，那么，世界上最美好的理解、帮助、支持、赞美和关怀都会一起向你涌来，你会感到原来生活是如此的快乐和幸福。

（三）感恩是一种利人利己的责任很多时候我们对社会、老师、同学、朋友甚至父母的付出漠然置之，认为那是自己应该得到的，是天经地义的。

其实并非如此，人是社会动物，任何人离开了他人都无法正常生活。

“人”字的结构是一撇一捺，说明人的构成有一半是自己，另一半是他人。

每一个人要想顶天立地，必须有众多人的鼎力相助，否则，“人”字就会坍塌，甚至一败涂地。

中外历史上很多英雄豪杰，成在“振臂一呼，应者云集”，败在“离心离德，孤家寡人”。

所以，感恩其实就是一种利人利己的责任：对自己的责任，对亲人的责任，对他人的责任，对公司的责任，对社会的责任……只有将这些铭记于心，才会有恒久的责任。

（四）感恩是一种不求回报的自觉和奉献蜜蜂采花而去，嗡嗡的表白是感恩；葵花沐浴着阳光，微笑着向着太阳是感恩。

鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩，对有精神做支柱、文化为底蕴的万物之灵来说，知道好歹，有恩当报何其重要。

当感恩成为一种自觉，当感恩成为一种心态，我们的身心便得到了升华。

奥修曾说过：“真正的祈祷只有一种，那就是开始以感激存在的方式来生活。

存在给了你这么好的机会，那是你从来没有要求过的，你根本就不值得它这么做，但你还是得到了。

你开成千千万万朵的花，然后带着感谢的芬芳离开这个世界。

”学会感恩，就会懂得尊重他人，以新的视角看待身边的每个人，尊重每一份平凡的劳动。

在现代社会这个分工越来越细的巨大链条上，每一个人都有自己的职责和价值，每一个人有意无意间都在为别人付出，自然也得到别人有意无意地回报。

当我们感谢他人的嘉言善行时，第一个反应应该是今后自己怎样做，怎样回报别人的付出，怎样为别人做得更好。

（五）感恩让我们坦然面对人生的坎坷顺境时心存感恩，逆境中心存喜悦，这才是快意舒坦的人生。

人的一生，不可能一帆风顺，种种挫折、失败、无奈都需要我们勇敢地面对，豁达地处理。

就看我们是一味地埋怨生活，从此萎靡不振，还是对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来？

你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你只知怨天尤人，最终可能一无所有！

<<大学生心理健康>>

编辑推荐

<<大学生心理健康>>

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>