

<<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：9787307087590

10位ISBN编号：7307087596

出版时间：敖凌航、张少平 武汉大学出版社 (2011-06出版)

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>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康概述 第一节 认识心理健康 第二节 心理健康与成功人生 第三节 大学生心理发展的特点与存在的问题 第二章 健康自我意识的培养 第一节 自我意识及对人的发展作用 第二节 大学生自我意识的变化及特点 第三节 大学生完善自我的途径与方法 第三章 大学生的人格与心理健康 第一节 人格概述 第二节 常见的人格障碍及调适 第三节 大学生健康人格的塑造 第四章 大学生情绪的自我管理 第一节 情绪概述 第二节 大学生的情绪 第三节 大学生情绪的自我管理 第五章 大学生的学习心理 第一节 大学生学习特点 第二节 大学生常见的学习心理问题及调适 第三节 大学生自主学习方法与能力的培养 第六章 人际沟通与交往 第一节 大学生人际交往的常见问题 第二节 人际交往的相关理论 第三节 优化人际交往的原则与技巧 第七章 恋爱与爱的能力 第一节 爱情的心理学理论 第二节 恋爱对大学生成长发展的意义 第三节 大学生恋爱中常见的心理问题 第四节 大学生恋爱能力的培养 第八章 大学生网络心理及调适 第一节 互联网与大学生 第二节 大学生网络心理及调适 第九章 大学生的挫折与心理调适 第一节 挫折与身心健康 第二节 大学生的挫折表现 第三节 大学生挫折的心理调适 第十章 大学生择业与心理健康 第一节 大学生择业的心理准备 第二节 大学生择业的心理问题 第三节 大学生择业的心理调适 第十一章 大学生常见心理障碍和心理危机的预防及干预 第一节 大学生常见的心理障碍 第二节 大学生的心理危机 第三节 心理危机干预的基本步骤与技术 参考文献

<<大学生心理健康>>

章节摘录

版权页： 2.情绪转移 当不良情绪产生后，我们可以用积极良好的情绪代替它，也就是情绪转移。当我们对一个问题敏感时，往往过于注意，结果又使我们对那个问题更加敏感，这样，就可能形成恶性循环，出现心理障碍。

如果我们能有意识地控制自己，将注意力转移到工作、学习、娱乐、生活等其他方面，就可能避免不良情绪的出现，防止身心疾病的发生。

1) 创造快乐 每个人都会有一些自己感兴趣的事，当从事自己感兴趣的活动时，心情就会非一常舒畅，感到十分快乐，俗话说“乐以忘忧”当忧愁、悲伤、孤独等不良情绪产生后，应该设法使自己乐起来，如听喜爱的音乐，节奏明快有力的音乐可以使人振奋，旋律优美的音乐能够让人进入轻松愉快的心境。

音乐对紧张、焦虑、烦躁、忧伤等异常心理具有缓解、放松、保持心理平衡的作用，能减轻人的痛苦，是人体应激反应的“良药妙方”，清代名医吴尚先曾说：“看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者。”陶渊明在《归去来兮辞》中写道：“悦亲戚之情话，乐琴书以消忧。

”把弹琴、读书、闲聊看成是快乐之事。

你可以放声歌唱或随意哼唱某支歌曲，头脑中同时浮现这支歌的歌词或旋律，、把不良情绪从头脑中挤出去，唱歌简单易行，能宣泄不良情绪，使人健康长寿。

你还可以去读书，当你读到引人入胜的章节时，会忘掉自己的一切甚至整个世界，书中的喜怒哀乐可以调节心态，使你的心理获得平衡，而那些内容幽默滑稽的书籍，常常会使你发笑，雨果说过：“笑就是阳光，它能消除人们脸上的冬色。

”笑能调节和改善不良情绪。

如果读的是心理学医学书籍，你可从中学会心理自助。

冬季日跟时间短，当你的心情烦闷、忧郁时，去晒晒太阳，明媚的阳光暖暖地照在身上，会愉悦你的神经、增加你的活力，心情也会好起来。

此外，晒太阳还有助于维生素D的合成，促进人的身体健康。

充足的睡眠也是保持良好情绪的重要条件。

疲劳容易影响人的心情，充足的睡眠则能减弱甚至消除这种影响。

<<大学生心理健康>>

编辑推荐

《大学生心理健康》从大学生的生活、学习、工作三方面系统地讲述了大学生的各种心理特征、常见困惑与调适方法，旨在使大学生掌握心理健康的基本知识，及时给予他们积极的心理辅导，帮助他们正确认识自我、完善自我、发展自我，优化其心理素质，促进其全面发展。

<<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>