

<<大学生心理健康辅导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康辅导>>

13位ISBN编号：9787506736640

10位ISBN编号：7506736640

出版时间：2007-8

出版时间：中国医药科技出版社

作者：陈瑜 主编

页数：502

字数：408000

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>

## <<大学生心理健康辅导>>

### 前言

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。

”大学生是象牙塔里的“天之骄子”，然而，在当今复杂的时代背景和激烈的竞争环境下，‘很多“骄子”却变成了“焦子”。

高校每年因适应能力差、情感脆弱等原因退学、休学的大学生不断增加，大学生轻生自杀现象也时有发生，给国家、学校、家庭及其个人都造成了很大的损失，大学生的心理健康问题已到了亟待关注的地步。

提高当代大学生心理健康水平和心理素质，促进大学生整体素质的全面发展，培养能够适应21世纪现代化建设的高素质合格人才，已成为提高人才整体素质不可缺少的重要组成部分，也是社会各界关注的热点话题，更是摆在我们教育工作者面前的一项重要、紧迫和责无旁贷的任务。

《大学生心理健康辅导》正是在这一背景下组织编写的。

其目的是为高校大学生及广大青年人提供一本既可当作自学教材，又可当作科普读物的书籍，使大学生在遇到心理问题时，能多一条途径学会自我调整和自我指导，希望本书能成为大学生一位无言的“良师益友”。

全书在内容上有以下几个鲜明的特点：一是内容上体现时代性及先进性。

全书紧密结合心理学的原理和方法，针对当代大学生关心和常见的许多热点话题，如情绪困扰、学习问题、人际交往、生涯规划、网络心理、生死观教育等，引导大学生用科学的心理理论对出现的各类心理问题加以理解、解释和自我指导。

二是内容上力图增强学生自学能力和拓展学生知识面。

## <<大学生心理健康辅导>>

### 内容概要

本书是面向大学生心理健康教育的教学辅助读本。

全书围绕心理学的原理和方法，结合当代大学生心理健康教育的热点话题，包括情绪困扰、挫折与适应、学习问题、人际交往、生涯规划、网络心理、生死观教育等，力图体现时代性及先进性。

全书内容涉猎面广，阐述人情人理，并精选了大量丰富生动的实际案例，通过深入浅出的通俗阐释，采用灵活多样的行文风格，引导大学生用科学的心理理论对出现的各类心理问题加以理解、解释和自我指导。

全书贴近现实生活，体现了较好的实用性和可读性。

本书可作为各高校心理健康教育的辅助读物和自学教材。

## &lt;&lt;大学生心理健康辅导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 刻不容缓的心灵关注——大学生心理健康概述 第一节 健康的一半是心理健康——心理健康概述 第二节 解铃还需系铃人——大学生心理健康概述 第三节 给我美丽心灵——大学生心理健康与成才第二章 性格决定命运——人格与心理健康 第一节 心海泛舟——人格纵横谈 第二节 成长的烦恼——大学生常见的人格问题 第三节 让生命放出光彩——做一个人格健全的现代人第三章 关注你的喜怒哀乐——情绪与心理健康 第一节 成败的魔术师——情绪情感概述 第二节 今天,你郁闷吗?——大学生常见情绪情感问题 第三节 你不能左右天气,但能左右你的情绪——情绪的心理调适第四章 成功的起点——挫折、适应与心理健康 第一节 人生智慧,终生课题——挫折与适应概述 第二节 面对现实,接受挑战——大学生的适应问题 第三节 学会适应,走向成功——挫折与适应的心理调适第五章 青春的花开花谢——大学生生死观与心理健康 第一节 不必要的死亡——自杀问题面面观 第二节 眺望生命的地平线——认识死亡与死亡焦虑 第三节 生如春花之绚烂——探索人生的意义第六章 沟通从心开始——人际交往与心理健康 第一节 世事洞明皆学问——人际交往概述 第二节 为什么受伤的总是我——大学生人际交往常见心理问题 第三节 给你一面镜子——人际交往的心理调适第七章 未来的文盲是没有学会学习的人——学习与心理健康 第一节 迎接未来的挑战——学习心理概述 第二节 是苦学还是乐学——大学生常见学习心理特点研究 第三节 “怎样让马儿主动去吃草?”——学习的心理调适第八章 青春之歌——恋爱与性心理健康 第一节 青春的乐章——恋爱心理概述 第二节 青春的困惑——大学生性的困惑 第三节 青春无悔——直面恋爱的挫折第九章 给生命插上翅膀——生涯规划与择业心理健康 第一节 条条大路通罗马——生涯规划与择业心理概述 第二节 敢问路在何方——大学生常见择业心理障碍及心理误区 第三节 路在脚下——大学生择业心理调适与择业技巧、方法第十章 虚拟世界的精彩——网络心理健康 第一节 虚拟王国——网络心理概述……第十一章 精神疾病离我们有多远——精神疾病鉴别与防治第十二章 缔造美好“心”空——心理咨询与心理治疗参考文献

章节摘录

一、人格概述心理学家对于人格究竟是什么曾经做过大量的探讨，提出过众多的定义，最为简明的定义是：人格是人心理特征的统一。

这些特征决定人的外显行为和内隐行为，并使它们与别人的行为有稳定的区别。

从这个概念我们不难看出人格的一些特征：（1）独特性。

每个人的人格虽然和其他人有共通性，但人格是一个人区别于他人的独特性标志。

世界上不存在两片完全相同的树叶，更不可能存在两个完全相同的人，人与人之间显著的差别就在于人格。

（2）稳定性。

人格是指那些经常表现出来的心理特征的统一，是一贯的行为方式的总和。

也就是说一个人呈现在他人面前的心理面貌与行为总是带有一致性。

（3）可变性。

人格虽然保持某种程度的稳定性，但也会由于成熟和经验而发生变化。

尤其是在经历了一些重大生活事件后，如战争、灾难、丧失亲人等强烈的应激都可能导致人格发生变化。

（4）统合性。

人格不仅仅是每个人心理特征的统合，而且是这些特征组织起来的一个组织体系。

也就是说人是极其复杂的，人的行为表现出多元性、多层次的特点。

“人有千面，各有不同”，人格的组合千变万化。

（5）主体性。

人格作为能动的主体，对环境和事态发挥着作用，而自我是发挥作用的核心。

通俗地说，我们可以积极地发挥这种主观能动性，从塑造自己健全的人格开始，改善我们的生活。

<<大学生心理健康辅导>>

编辑推荐

<<大学生心理健康辅导>>

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>