第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787561430729

10位ISBN编号：7561430728

出版时间：1970-1

出版时间：四川大学出版社

作者：吕建国 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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

医学卫生的基本工作告诉我们一个朴素的真理：环境卫生好了，个人卫生意识、卫生习惯好了，人的健康水平必然提高，尽管疾病不可能完全消灭。
拉马克的进化法启示我们，地球上疾病彻底消除的那一天，就是人类免疫系统彻底退化的一天。
作者相信，这一天不会到来；反之，人类在与各类疾病做斗争的过程中，免疫机制的功能会越来越强大。
　从认识社会、认识自身出发，立足学习与发展，编写一本大学生心理健康为内容的读物，是时代赋予我们的光荣任务，也是一种挑战。
在四川省教育厅领的关怀、牵头组织下，我们编写了本书，希望它能够为大学生心理健康成长提供必要的知识、方法和技巧。

书籍目录

第一篇 心理健康与人生发展 第一章 什么是心理健康 一 科学的健康观念 二 大学生心理健康标准 三 心理过程健康 四 人格心理健康 五 人际环境健康 第二章 身-心-社会和谐 一 和谐是一种最健康的生存状态 二 认识大脑与身心和谐的关系 三 社会事件的应激与心身疾病 四 疲劳、疾病与心理健康 第三章 大学生人生发展的机遇与挑战 一 大学生身心发展特点 二 21世纪的时代特征与时代精神 三 当代产业进步与行业发展对大学生的挑战 四 做学习人、做健康人 第四章 学会学习，学会交往与求助 一 学会学习 学会生存 二 社会交往的黄金规则 三 学会与异性交往 四 学会助人、求助与自助 第二篇 心理问题与鉴别诊断 第五章 重新认识心理问题 一 心理问题分析 二 心理问题形成的原因 三 心理问题成因的综合分析 第六章 社会认知与意志行为问题 一 青年大学生认知发展的特点 二 思维、态度、意象与心理能力发展 三 社会认知偏差与学习 四 印象整饰：根据环境调整自我行为 五 网络成瘾与健康生活方式 六 意志行为的培养 第七章 情绪与恋爱婚姻问题 一 情绪问题-焦虑与抑郁 二 恋爱与失恋问题 三 婚恋心理的准备 第八章 心理障碍与心理疾病 一 神经症 二 人格障碍 三 重症精神病第三篇 心理调节与潜能开发 第九章 认知调节 第十章 行为调节 第十一章 自我分析与自我暗示 第十二章 潜能开发的自我训练附录参考文献

章节摘录

书摘人一生中，每进入一个新的环境，都会遭遇一系列新的问题，都会遇到一些成长过程中必然会遇到的新矛盾。
人类成长智慧启示我们：成长中的矛盾，正是推动我们进行新的学习、获得新的适应能力的力量。
解决好一个人所面临的这些必然遇到的问题，我们就会获得新的成长。
　大学生活是人生中一段十分重要的经历，它是一个人完成社会成熟、进入职业社会的响亮前奏。
与中学时期成长任务的差别、行为要求的差别、人际关系的变动、内在需要的变化、校园亚文化价值冲突、选择自由度增大与后果责任链的加强等，都需要我们学会成熟面对。
　因此，大学是我们人生发展跃上的一个新台阶，是我们告别中学，迎接新的人生挑战，塑造崭新自我的一个新起点。
　面临新的情景，不懈学习、不断调适、积极成长中的人，就是健康的人——一个心情愉快、关系融洽、内心幸福、身体健康、能够为社会做出贡献的人。
　本篇将择要介绍大学生心理健康的一般问题。
希望这些知识能够帮助我们建立正确的健康观、人生观，能掌握正确理解社会、文化与自我的方法，学会有效筹划自己的大学生活，尽快适应环境，接受新的挑战，以清醒的认识、积极的心态、顽强的意志走上成才之路。
（P1）

第一图书网, tushu007.com

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