

<<你快乐吗? >>

图书基本信息

书名：<<你快乐吗？>>

13位ISBN编号：9787561771037

10位ISBN编号：7561771037

出版时间：2009-9

出版时间：华东师范大学出版社

作者：黄政昌 主编

页数：264

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>

## &lt;&lt;你快乐吗? &gt;

## 前言

本书缘起“大学生，你快乐吗？”

”根据董氏基金会2005、2006、2007年所进行的台湾地区大学生忧郁相关调查研究发现：“大学生忧郁程度有逐年升高的趋势，平均每四人就有一人严重忧郁，且症状到了必须寻求专业协助的地步；而每周上网总时数愈多的大学生愈有忧郁倾向，忧郁情绪严重者每次上网持续时间较长，逃课的比率也较高。

此外，每周上网29小时，或每天上网5小时以上的大学生，忧郁情绪最为严重。

”而台湾地区卫生部门2008年统计也指出，自杀死亡已经连续九年进入台湾地区十大死因的排行榜，而且自杀死亡高居青年（15-24岁）死亡原因的第二名。

由上述资料可知，大学生的情绪压力与心理健康程度愈来愈受到威胁，深深影响大学生的人格发展与学习适应。

其实在求学过程中，大学是属于一个身心发展与学习环境充满变化的阶段，以往的求学过程中只是以家庭为中心，来到大学之后，需要渐渐远离家里的保护，从一个未成熟的个体渐渐发展为成熟的个体。

在这个变化的过程中，如果个体因为本身的潜在心理困扰特质较高，当处于大学环境相当的压力下，如人际困境、感情问题、课业学习、生涯选择、家庭问题、经济压力等，就很容易会衍生出情绪或行为困扰。

基于这些理由，编者心想，如果能够提供一本“大学生心理卫生手册”，让大学生可以在上课时讨论或自由阅览，通过大学生常见压力议题的呈现与讨论，教导大学生如何通过觉察自己的情绪、参与心理卫生活动、学习压力调适方法等策略，协助大学生有效面对各种心理压力与生活学习问题，进而增进心理适应能力，达到大学生身心健康、安心学习的目标。

因此，编者开始邀请过去或现在曾在大学校院学生辅导中心担任辅导教师的心理师们，包括陈玉芳、古芸妮、赖佑华、许慧珊、景琼茹、陈诗洁、罗子琦、张玮琪等人与本人一起共九位作者，通过作者群在大学辅导工作的专业咨询经历，以及和大学生丰富的互动经验，针对《你快乐吗？

大学生的心理辅导》一书的内容架构进行规划讨论，经过两个月的资料搜集与意见交换，终于确定了五大篇二十六章内容的构想，都是对目前大学生心理卫生有实际、帮助的内容。

再经过整整一年的密集写作与不断修改，终于完成本书。

## <<你快乐吗? >>

### 内容概要

大学生的情绪压力与心理健康程度明显威胁着大学生的人格发展与学习适应。通过对大学生常见心理卫生话题的呈现与讨论，深入浅出，具体明确地教导大学生如何有效面对各种心理压力与生活学习等问题。

<<你快乐吗? >

作者简介

黄政昌，台湾师范大学咨商心理学博士。  
现为学生咨商中心主任、心理辅导学系副教授，台北市咨商心理师公会理事长。

陈玉芳，台湾师范大学教育心理与辅导研究所硕士。  
现为台湾中和高中辅导资料组长。

古芸妮，心理辅导研究所硕士。  
现为台北医学大学学生辅导中心专任咨商心理师。

赖佑华，美国约翰霍普金斯大学咨商与人类服务研究所硕士。  
现为台湾大学学生心理辅导中心专任咨商心理师，台北市咨商心理师公会理事。

许慧珊，心理辅导研究所硕士。  
现为学生咨商中心约聘心理师。

景琼茹，心理辅导研究所硕士。  
现为学生辅导中心专任心理师。

陈诗洁，心理辅导研究所硕士。  
现为长庚技术学院咨商中心辅导教师。

罗子琦，心理辅导研究所硕士。  
现为淡江大学学务处咨商辅导组专任辅导员。

张玮琪，心理辅导研究所硕士。  
现为空中大学新竹分校面授教师，新竹县全人教育发展协会咨商心理师。

## 书籍目录

主编序 黄政昌/1 第一篇 基本概念篇/1 第1章 大学生,你快乐吗?  
——心理卫生的意义与内涵黄政昌/3 第2章 大学生的内在世界——谈身心发展特征陈玉芳/17 第3章 男男女女大不同——大学生的性别差异古芸妮/25 第4章 谁说由我快乐玩四年——大学生的压力赖佑华/36  
第5章 活出健康出色的自我——大学生的自我肯定许慧珊/47 第6章 校园内到校园外的世界——环境系统对大学生的影响景琼茹/56 第二篇 人际关系篇/63 第7章 自在地穿梭于人群之间——人际关系的意义与内涵古芸妮/65 第8章 如何“沟”心“逗”角——人际沟通的技巧陈玉芳/74 第9章 乐活新主义——大学生的寂寞与孤独景琼茹/87 第10章 在虚拟世界找真心——谈网络交友景琼茹/94 第11章 人际关系的进与退——人际冲突与困境许慧珊/102 第三篇 亲密关系篇/111 第12章 话说爱情魔力——亲密关系的意义与内涵陈诗洁/113 第13章 我的爱人不一样——了解同性恋者罗子琦/124 第14章 我的“性”福在哪里——如何面对性关系陈诗洁/131 第15章 能够爱人与被爱——爱情关系的经营陈诗洁/142 第16章 当爱情不再来敲门——分手的调适历程罗子琦/152 第四篇 心理疾病篇/161 第17章 老师,他怪怪的——大学生常见的心理疾病黄政昌/163 第18章 怎么办,它又来了——对焦虑的认识与治疗古芸妮/179 第19章 侧拍蓝色的世界——对忧郁的认识与治疗罗子琦/188 第20章 活着好痛苦——自伤与自杀的认识与处理赖佑华/197 第21章 飘荡的心向何处去——校内外心理卫生资源的整合运用张玮琪/207 第五篇 生涯成长篇/215 第22章 我的人生彩虹图——生涯规划的意义与内涵陈玉芳/217 第23章 大学生又怎么样——大学生活的价值与真谛赖佑华/226 第24章 追寻自我——大学生的身心健康与自我成长张玮琪/236 第25章 与时间达人共舞——时间管理与学习效率张玮琪/246 第26章 我的未来不是梦——大学生的生涯发展与选择古芸妮/256

## 章节摘录

插图：二、跨入成人初期门槛的大学生从Erikson的观点来看，大学阶段正处在横跨“自我统合vs.角色混淆”与“亲密vs.孤立”两个时期的分水岭上。

尤其是大多数的大学低年级学生较易呈现自我统合不确定的状态，同时又对亲密关系有着憧憬与向往，这当中的冲突会明显地呈现在生活适应的各个层面。

以下就大学生的自我统合与亲密感的需求加以说明。

（一）大学生的自我统合Erikson认为，一个人如果无法达到一种稳固的统合状态，将比较容易从教育、职业或婚姻中退缩；而反映在大学生的表现上，则会出现焦虑不安、兴趣模糊、目标不定、学生角色投注不足、缺乏求学动机等，导致大学生在生活、学习、情绪以及人际适应方面产生重重困扰，继而陷于是否重考、转系、选修辅系或休学等进退失据的彷徨中（陈清平，2004）。

这种状况会引起生活或学习上的适应不良，同时对个人未来的人生发展也具有关键性的影响。

“自我统合”如此重要，我们有必要认识它，并了解大学生常见的自我统合状态。

1.自我统合的涵义一个“自我统合”的人，对自己的性格、能力、兴趣、价值观、信念、需求，乃至生涯目标等方面有清晰、稳定的了解，并且能将多个层面的了解统合起来，形成一个自己觉得协调一致的整体。

相反的，一个人如果无法清晰、稳定地了解自己，对于“自己会（或应该）成为什么样的人？”

感到混乱，甚至是有焦虑的感觉时，则容易陷于“统合危机”（identity crisis）之中，也就是“角色混淆”，呈现出不清楚自己是个怎么样的人、不知道自己为什么而活，并且缺乏目标的状态。

对大学生的自我成长来说，自我统合形成的历程是一项艰巨的挑战，必须清楚地了解自己，然后以此自我统合所构筑的自我概念去探索未来的世界，思考“我该何去何从？”

” “以后能做些什么？”

” “将成为怎么样的一个人？”

” 同时将这些思考回应到现实生活中，为许多关乎未来发展的大小决定做出适当的选择，例如：人生价值、主修专业、实习训练、职业、婚姻等不确定的课题。

<<你快乐吗? >

编辑推荐

《你快乐吗?大学生的心理辅导》教会我们活出健康出色的自我。

《你快乐吗?大学生的心理辅导》包括基本概念篇人际关系篇亲密关系篇，心理疾病篇生涯成长篇。

<<你快乐吗? >

#### 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>