

<<大学生心理健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787562239598

10位ISBN编号：7562239592

出版时间：2009-6

出版时间：华中师范大学出版社

作者：鄢烈洲 编

页数：262

字数：210000

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>

## <<大学生心理健康教育读本>>

### 内容概要

当前大学生面临的学习、生活和就业压力日益增大，由此引发学生的心理问题明显增多。一些学生饱受诸如抑郁、焦虑、自卑、恐惧、压力与适应不良等情绪问题和行为问题的困扰与折磨。这些问题不仅直接影响到他们在校期间的学习和生活，还将影响到他们毕业后的成长成才。因此，正视大学生心理健康问题并寻求解决途径是教育工作者应有的责任。

我们组织编写本书的目的是希望通过传播大学生心理健康知识，让大学生了解一些心理学的一般理论，掌握一些心理调适的方法，维护和提高大学生心理健康水平，避免和减少各种心理问题、心理疾病的发生，增强大学生的社会适应能力，帮助大学生成功走向社会。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育读本&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大学生心理健康综述 第一节 健康与心理健康 一、健康与亚健康 二、心理健康 三、大学生心理健康 第二节 大学生的心理特点与常见的心理问题 一、大学生的心理特点 二、大学生的心理矛盾和心理问题 第三节 大学生心理健康教育 一、大学生心理健康教育的原则 二、大学生心理健康教育的内容 三、大学生心理健康教育的途径第二章 大学生学习心理 第一节 大学生学习概论 一、学习与大学生学习的概念 二、大学生学习的特点 三、学习与心理健康的关系 第二节 大学生常见的学习心理问题与调适 一、学习动机不当 二、注意力不集中 三、考试期间非常态心理与行为 第三节 培养健康的学习心理 一、激发学习动机 二、掌握科学的学习方法 三、培养自身创造能力第三章 大学生情绪与心理健康 第一节 情绪、情商与心理健康 一、情绪、情感与情商 二、情绪、情感的基本分类 三、情绪的心理意义 第二节 大学生常见的情绪困扰与调适 一、大学生情绪发展的特点 二、大学生常见的情绪困扰与调适 第三节 培养良好的情绪 一、大学生情绪健康标准 二、培养健康的情绪第四章 大学生挫折心理与调适 第一节 挫折概述 一、挫折的含义 二、大学生产生挫折的原因 第二节 大学生受挫后的情绪反应和行为反应 一、积极的情绪反应和行为反应 二、消极的行为表现 三、中性的行为表现 第三节 提高挫折承受力 一、挫折承受力的含义 二、影响挫折承受力的因素 三、大学生挫折承受力的培养方法第五章 大学生人际交往与心理健康 第一节 大学生人际交往概述 一、大学生人际交往的含义 二、大学生人际交往的功能 三、大学生人际交往的特点 第二节 大学生常见的人际交往心理问题与调适 一、影响大学生人际交往的因素 二、人际交往中常见的心理问题及其调适 第三节 培养成功交往的能力 一、培养成功交往的心理品质 二、遵循交往的原则 三、学会共处的艺术 四、掌握与人交往的方法和技巧第六章 大学生健康人格的塑造 第一节 人格与心理健康的关系 一、人格的含义 二、人格的心理倾向 三、人格的心理特征 第二节 建立积极的自我意识 一、自我意识的结构与功能 二、大学生自我意识的发展 三、大学生自我意识的偏差 四、建立积极健康的自我意识 第三节 矫正不良人格,塑造健全人格 一、大学生人格发展中常见的不良品质与纠正 二、塑造健全人格第七章 大学生恋爱与性心理健康 第一节 大学生的恋爱心理 一、爱情与恋爱 二、大学生恋爱心理和恋爱类型 三、大学生恋爱心理的困惑 第二节 大学生性心理的发展 一、性的本质 二、大学生的性心理特征及其表现 三、大学生常见的性心理障碍 第三节 大学生恋爱与性心理的调适 一、培养和发展健康的恋爱心理 二、培养和维护健康的性心理第八章 大学生网络心理健康 第一节 大学生的网络心理特点 一、互联网与大学生 二、大学生的网络心理特征 第二节 大学生常见的网络心理障碍 一、大学生常见的网络心理障碍 二、网络心理障碍的特点 三、大学生网络心理障碍产生的原因 第三节 大学生网络心理素质的培养 一、大学生网络心理素质的自我调适 二、大学生良好网络心理素质的培养第九章 大学生职业选择与心理健康 第一节 职业选择与个性特征 一、职业、就业与择业的含义 二、影响职业选择的个性因素 第二节 大学生择业过程中常见的不良心理 一、大学生求职择业过程中常见的心理冲突 二、大学生职业选择的心理障碍 第三节 大学生求职择业心理调适 一、树立正确的择业观,进行职业生涯规划 二、求职前的心理准备 三、沉着应对面试 四、正确对待求职过程中的挫折第十章 大学生常见的心理异常与危机干预 第一节 大学生常见的心理异常 一、心理正常与心理异常的区分 二、大学生常见心理异常的症状 第二节 大学生心理咨询 一、大学生心理咨询概述 二、高校心理咨询机构的工作内容 第三节 大学生心理危机干预与自杀预防 一、大学校园里的心理危机 二、大学生自杀的心理特征和原因分析 三、大学生自杀的预防措施附录 附录一 性格和压力测试 附录二 测测你的抑郁指数 附录三 与人交往时你是哪类人 附录四 自测成功心理倾向 附录五 “网络成瘾”一测便知参考文献后记

章节摘录

**妥善管理情绪：**情绪管理是指能够自我安慰，能够调控自我的情绪，使之适时、适地、适度。这种能力具体表现在通过自我安慰和运动放松等途径，有效地摆脱焦虑、沮丧、激怒、烦恼等因失败而产生的消极情绪的侵袭，不使自己陷于情绪低潮中。

这方面能力较匮乏的人常须与低落的情绪交战；而在这方面能力高的人可以从人生挫折和失败中迅速跳出，重整旗鼓，迎头赶上。

**自我激励：**指能将情绪专注于某项目标上，为了达成目标而调动、指挥情绪的能力。

任何方面的成功都必须有情绪的自我控制--延迟满足、控制冲动、统揽全局。

拥有这种能力的人能够集中注意力、自我把握、发挥创造力、积极热情地投入工作，并能取得杰出的成就。

缺乏这种能力的人，则易半途而废。

**认知他人的情绪：**即移情的能力，是在自我认知的基础上发展起来的最基本的人际技巧。

具有这种能力的人，能通过细微的社会信号敏锐感受到他人的需要与欲望，能分享他人的情感，对他人的处境感同身受，又能客观理解、分析他人情感。

此种能力强者，特别适合从事监督、教学、销售与管理的工作。

**人际关系的管理：**就是管理他人情绪的艺术。

大体而言，人际关系的管理就是调控与他人的情绪反应的技巧。

这种能力包括展示情感、富于表现力与情绪感染力以及社交能力（组织能力、谈判能力、冲突能力等）。

人际关系管理可以强化一个人的受欢迎程度、领导权威、人际互动的效能等。

能充分掌握这项能力的人，常是社交中的佼佼者；反之则易于攻击别人、不易与人协调合作。

一个人的人缘、领导能力及人际和谐程度，都与这项能力有关。

.....

<<大学生心理健康教育读本>>

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>