

<<心理健康与成功人生>>

图书基本信息

书名：<<心理健康与成功人生>>

13位ISBN编号：9787563362844

10位ISBN编号：7563362843

出版时间：2006-10

出版时间：广西师范大学

作者：何昭红，覃干超编

页数：297

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>

<<心理健康与成功人生>>

内容概要

种种资料显示，当今社会大学生的心理健康教育问题令人堪忧。

因此，大学生的心理健康教育问题应是大学教育中一个十分重要的课题。

广西师范大学从事心理辅导和教育多年的教师们为了培养和造就具有独立、健康、完整人格的现代化人才，编写了此本大学生心理健康教育公共课教材。

该书主要从三大部分分别介绍心理健康基础知识、大学生常见心理障碍形成、维护大学生心理健康策略，鼓励大学生们理解自我、发展自我、实现自我、完善自我，迈向成功。

<<心理健康与成功人生>>

书籍目录

第一部分 基础：心理健康与成才 第一章 心理健康概述 第一节 心理健康的概念 第二节 大学生心理健康的问题 第三节 影响大学生心理健康的因素 专栏：自我探讨系列 第二章 心理健康的基本理论 第一节 心理动力理论与心理健康 第二节 环境学习理论与心理健康 第三节 认知理论与心理健康 专栏：理性—情绪理论的应用 第三章 大学生心理障碍的预防与治疗 第一节 心理障碍的主要表现形式 第二节 心理障碍与大学生心理健康 第三节 心理障碍的预防与治疗

第二部分 路径：大学生心理健康的7种策略 第四章 策略1：构建内心的安全 第一节 安全感与心理健康 第二节 应激与反应 第三节 压力与心理健康 第四节 冲突与心理健康 第五章 策略2：学会情绪管理 塑造阳光心态 第一节 认识情绪 第二节 情绪管理 专栏：放松训练 第六章 策略3：学会学习 提升就业竞争力 第一节 对学习的科学认识 第二节 强化学习动机提升就业竞争力 第七章 策略4：和谐人际关系的培育 第一节 人际关系概述 第二节 人际交往的心理调适 第八章 策略5：为幸福的情感生活做准备 第一节 恋爱与心理健康 第二节 婚姻生活与心理健康 第三节 家庭生活与心理健康 专栏：人生状态自我评价训练表 第九章 策略6：自我丰富，自我完善 第一节 生活适应与心理健康 第二节 生涯发展与心理健康 第三节 自我完善与心理健康 专栏：自我探讨系列活动 第十章 策略7：做一个身心健康的现代人 第一节 身心发展与成才 第二节 现代社会中的人 第三节 做一个身心健康的现代人 专栏：生命线前的沉思

第三部分 目标：迈向成功人生 第十一章 成功者的心理素质 第一节 成功的定义 第二节 国外有关成功心理品质的理论简介 第十二章 重塑自我 迈向成功 第一节 营造与调适生存环境 第二节 开放心灵迎接新生活 第三节 坚持信念体验成功 专栏：积极迎接每一天 主要参考书目 后记

<<心理健康与成功人生>>

章节摘录

第一章 心理健康概述 如果你没有能力给生活强加一种什么方式的话，你必须接受生活给你提供的方式。

——伊利奥特 适应生活意味着人在不断成长。

人只有不断成长，才会拥有被称之为是相对健康的应付机制。

——范伦特 第一节 心理健康的概念 一、“健康”的含义 “无病”曾是人们对“健康”一词的最直接的理解，但是，在很多情况下要诊断一个人是否有病并非易事。

首先，许多疾病没有早期症状或很难通过检查发现其早期症状，有些疾病无法觉察其存在或尚无法诊断。

其次，疾病的标准受人种、年龄、居住条件、自然环境等因素的影响，生活在不同社会群体中的个体，其疾病的标准（如许多生理指标）并不一样。

再次，疾病的标准还受文化历史背景、社会道德规范、政治经济制度等因素的影响，同样的行为症状是否被认为正常也要受到这些因素的影响。

对健康的理解的核心在于对心身关系问题的认识和对心理因素的致病、治疗和防病作用的认识。

长期以来，人们一直关注着生理与心理的关系问题。

生理健康与心理健康是联系紧密、相互制约的。

一个人如果长期生病，会引起消极情绪，如焦虑、忧愁、疑心、烦恼，因而会表现出心理上的种种障碍；同样，心理的不适也会引来多种躯体疾病。

.....

<<心理健康与成功人生>>

编辑推荐

心理健康正逐步成为现代社会一个不可回避的问题。
我们党和政府为应对21世纪的挑战作出了构建社会主义和谐社会的战略决策。
全书旨在强调大学生要具备“健康成长、健康成才”的观念及积极适应生活的人生态度，愿与读者分享与勉励。

<<心理健康与成功人生>>

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>