

## <<大学生心理健康>>

### 图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787564027858

10位ISBN编号：7564027851

出版时间：2009-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：周春明，徐萍 主编

页数：307

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>>

### 前言

健康的心理是大学生顺利完成学业，解决各种生活、工作问题和获取最大发展的保障。

《大学生心理健康》以提高全体大学生的心理素质为出发点，运用心理学的基本原理，通过大量大学生自身真实案例的展示，为大学生普及心理健康知识，帮助大学生认识自我，开发潜能，解决成长过程中遇到的各种困惑及问题。

对于大学生而言，每个人都会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题。

关注心理健康、寻求心灵自由、追求人生意义等生命课题越来越引起大学生的积极关注。

作者在长期的心理学教学工作、心理咨询辅导实践过程中，深深体会到在校大学生对心理科学知识的热切期盼，对自己人生探索的苦苦追求，同时也发现部分学生在成长过程中经历的许多挫折，关注到他们在自我超越时的痛苦。

因此，希望把工作中的体会和做法总结出来，以帮助更多的青年学生，使他们学会心理调适的方法，掌握自我塑造的基本途径，帮助他们对心理健康、人生追求做更加深入的思考，以期在人生的道路上走得更好、更稳、更健康。

《大学生心理健康》共分十二章：第一章大学生心理健康新观念；第二章大学生的自我意识；第三章大学生人格发展；第四章大学生学习心理；第五章健康的爱情观；第六章大学生的人际交往心理；第七章生涯发展与心理健康；第八章大学生的情绪健康；第九章大学生压力及其应对；第十章大学生的挫折心理；第十一章大学生心理危机及其预防；第十二章互联网与大学生心理健康。

《大学生心理健康》具有理论性、实践性、可操作性的特点，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、恋爱心理和生涯发展等方面的困扰，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。

实验证明，经过心理健康教育的学生通常有能力处理自己的情绪，较易集中注意力，在学业上有较优秀的表现，人际关系较好，较少患传染病。

这正是我们希望通过《大学生心理健康》一书带给大家的。

《大学生心理健康》可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为辅导员、大学生、教师等的参考书。

## <<大学生心理健康>>

### 内容概要

通过对大学生心理健康教育内容、方法、手段和途径的研究和认真的思考，选取了12个相互依存又相对独立的主题，从不同的侧面来指导大学生的身心发展。

其中包括：大学生心理健康新观念；大学生的自我意识；大学生人格发展；大学生学习心理；健康的爱情观；大学生的人际交往心理；生涯发展与心理健康等。

并在每一章都加入了案例分析和课后思考题，有利于给读者更加深刻、具体的印象，并便于知识掌握的自我检测。

本书适用于各高等院校师生、社会求职人员学习和参考。

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大学生心理健康新观念 第一节 心理健康与大学生 第二节 大学生心理健康的标准 第三节 大学生心理健康的维护 第二章 大学生的自我意识 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的特点及完善途径 第三节 大学生自我同一性的确立 第三章 大学生人格发展 第一节 人格概述 第二节 人格的影响因素 第三节 大学生健全人格的培养与发展 第四章 大学生学习心理 第一节 学习概述 第二节 学习动机 第三节 影响学习的非智力因素 第四节 创造性思维与学习 第五节 大学生常见的学习心理问题及调适 第五章 健康的爱情观 第一节 爱情是什么 第二节 大学生的爱情 第三节 爱是共同成长 第四节 爱与性 第六章 大学生的人际交往心理 第一节 人际交往概述 第二节 人际交往的产生与发展 第三节 保持良好人际关系的途径 第四节 人际冲突及其调适 第七章 生涯发展与心理健康 第一节 生涯与大学生人生发展 第二节 大学生职业生涯规划 第三节 大学生择业的心理问题 第四节 大学生择业的心理调适 第八章 大学生的情绪健康 第一节 情绪概述 第二节 大学生的情绪 第三节 大学生的情绪问题 第四节 大学生的情绪调适 第九章 大学生压力及其应对 第一节 压力与压力源 第二节 大学生心理压力源研究 第三节 大学生心理压力及应对策略 第十章 大学生的挫折心理 第一节 挫折概述 第二节 挫折产生的原因 第三节 大学生受挫后的行为反应 第四节 大学生挫折承受力的培养 第十一章 大学生心理危机及其预防 第一节 大学生心理危机概述 第二节 大学生心理危机的预防 第三节 大学生自杀及其原因 第四节 大学生自杀的预防和干预 第十二章 互联网与大学生心理健康 第一节 互联网与大学生 第二节 互联网对大学生心理的影响 第三节 大学生互联网心理及其调适 参考文献

## <<大学生心理健康>>

### 章节摘录

插图：第一章 大学生心理健康新观念【案例】小A与小B是某艺术院校大三的学生，同在一个宿舍生活。

入学不久，两个人成了形影不离的好朋友。

小A活泼开朗，小B性格内向，沉默寡言，小B逐渐觉得自己像一只丑小鸭，而小A却像一位美丽的公主，心理很不是滋味，她认为小A处处都比自己强，把风头占尽，时常以冷眼对小A。

大学三年级，小A参加了学院组织的服装设计大赛。

并得了一等奖，小B得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁小A不在宿舍之机将小A的参赛作品撕成碎片，扔在小A的床上。

小A发现后，不知道怎样对待小B，更想不通为什么她要遭受这样的对待？

【分析】小A与小B从形影不离到反目成仇的变化令人十分惋惜。

引起这场悲剧的根源，关键是两个字——嫉妒。

嫉妒是指人们为竞争一定的权益，对相应的幸运者或潜在的幸运者怀有的一种冷漠、贬低、排斥，甚至是敌视的心理状态，俗称为“红眼病、吃醋、吃不到葡萄说葡萄酸”等等。

嫉妒就内心感受来讲前期依次表现为由攀比到失望的压力感；中期则表现为由羞愧到屈辱的心理挫折感；后期则表现为由不服不满到怨憎恨的发泄行为。

【解决方法】既然嫉妒心理是一种损人损己的病态心理，严重影响自己的身心健康，那么应该如何克服呢？

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康》：21世纪全国高等教育应用型精品课规划教材。

<<大学生心理健康>>

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>