

<<大学生心理健康的理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康的理论与实践>>

13位ISBN编号：9787564313494

10位ISBN编号：7564313498

出版时间：2011-8

出版时间：西南交通大学出版社

作者：刘宗发

页数：202

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>

<<大学生心理健康的理论与实践>>

内容概要

心理健康问题已成为全球瞩目的研究课题。

所谓心理健康是指个体内外环境的和谐，是个体的身心和社会适应都能达到一种良好的心理功能状态。

在这个过程中，表现出个体的认知、情感、意志、行为与人格的完整和协调。

大学生是社会文化层次较高的群体，他们的心理健康状况不但直接影响其心智成长，也直接影响其适应社会的能力。

只有拥有健康的心理，才能顺利地学习、和睦地交往、愉快地生活、健康地成长。

可见，拥有健康的心理对大学生，乃至对全社会都具有极其重要的意义，有鉴于此，目前众多高校已经将“大学生心理健康教育”列为全校公共课。

从中学到大学，虽然是从一个校门跨进另一个校门，但对同学们来说，大学是一段新的认识旅程。

在大学里，不管你是否愿意，都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。

也许你们渴望与人交流，但又找不到倾诉衷肠的知心朋友；你们情感丰富，然而在处理问题时往往感情用事，较为冲动，事后又为自己的行为感到后悔与苦恼；你们朝气蓬勃，富于幻想，胸怀远大理想，对未来充满美好的向往，但由于社会阅历不够，对现实生活中的困难和阻力往往估计不足，以致一部分心理脆弱的同学常常在残酷的现实面前碰得头破血流。

西方有一句谚语：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”

如何在这个剧烈变化的社会中，正确地认识与接纳自我，从而成功地实现自我、超越自我；如何在练就一副强健的体魄的同时，也练就一颗健康的心灵，这是当代大学生在成长过程中不可忽视的问题。

为了更好地帮助同学们尽快转变角色，适应学校生活，确立新的学习和奋斗目标，认识并理解自己与他人，完善和发展自我，从而具备健康成熟的个性与心理、完整和谐的人格和稳定的情绪，使有心理问题的同学早日走出心理和生活的误区，我们组织了长期从事心理健康教育教学与研究 and 心理咨询的老师共同编写了这本书。

<<大学生心理健康的理论与实践>>

书籍目录

第一章 让我们的心灵充满阳光

第一节 给我们的心灵“把脉”——大学生心理健康的标准

第二节 让心灵阳光与我们同行——保持心理健康

第二章 大学生生活我做主——心理适应

第一节 做智慧的学习者——学习

第二节 做高效的管理者——时间

第三节 做理性的消费者——理财

第四节 做策略的组织者——能力

第三章 人贵有自知之明——自我意识

第一节 我是谁——自我认识

第二节 我怎样——自我评价

第三节 我如何——自我发展

第四章 让我的心不再孤独——人际交往

第一节 相识是缘分——人际交往概述

第二节 搭建联通你我他的桥——人际交往的原则与技巧

第三节 推倒孤独的围墙——大学生同伴关系的调适

第五章 说声爱你不容易——爱情

第一节 问世间情为何物——爱情的内涵

第二节 众里寻他千百度——解析恋爱中的心理现象

第三节 有花堪折直须折，莫待无花空折枝——培养健康的恋爱心理

第六章 快乐轻每一天——情绪、压力与挫折

第一节 做情绪的调节师——情绪的调节

第二节 风雨之后见彩虹——压力与应对

第三节 挫折的承受与应对

第七章 未雨绸缪——择业与创业

第一节 择业心理和创业心理

第二节 以积极的心态面对就业

第三节 求职技巧

第八章 网络天下——网络心理

第九章 “人心不同，各如其面”——人格

第十章 理性升华——生命、生存、生活

<<大学生心理健康的理论与实践>>

编辑推荐

刘宗发等编著的《大学生心理健康的理论与实践》立足于教育部颁布的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》，适应国家和高校加强大学生心理健康教育的需要，同时结合大学生的实际情况，阐述了大学生心理健康的基本理论及其应用。

全书紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理问题展开系统论述，为心理健康教育提供科学、有效、实用的心理学理论与方法。

该书不仅明确了大学生心理健康的意义、途径和方法，而且结合大学生的适应、情绪、挫折、人格、性心理等心理成分阐明其与心理健康的关系，同时紧紧围绕大学生的学习、人际交往、修养、恋爱、择业等实际活动来分析如何进行心理保健。

该书针对当前大学生新出现的网络问题进行了分析，并对如何避免和应对网络成瘾症提供了有益且可行的建议。

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>