

<<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：9787802435889

10位ISBN编号：7802435889

出版时间：2010-8

出版时间：武月刚 航空工业出版社 (2010-08出版)

作者：武月刚 编

页数：207

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>>

内容概要

《大学生心理健康》共分10章，主要内容包括：导论、塑造健康完善的自我、管理情绪、学会学习等。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

导论 走进心理健康第一节 健康与心理健康一、健康新概念二、心理健康的含义三、心理健康的标准
 第二节 大学生的心理发展的特征一、智力水平达到高峰阶段二、自我意识逐步成熟三、情感丰富,情绪波动大四、意志水平不平衡、不稳定五、爱情需要与性意识进一步发展第三节 大学生常见的心理问题一、环境转变带来的心理压力二、学习紧张与竞争压力造成心理负担过重三、人际关系失调造成社交障碍四、恋爱与性心理问题五、就业形势不容乐观第四节 大学生健康心理培养一、加强思想政治教育,帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观二、开设心理健康教育课程,注重多种形式心理素质教育辅助活动三、建立一支相对稳定的心理健康教育队伍四、成立心理咨询机构,开展经常性的心理健康调查与研究五、开展丰富多彩的校园文化活动,构建良好的校园文化氛围思考与练习附:心理测试第一章 塑造健康完善的自我第一节 自我意识的概述一、自我意识的内涵二、自我意识的作用第二节 常见大学生自我意识偏差一、大学生自我意识发展过程中的冲突二、常见大学生自我意识偏差第三节 塑造健康的自我意识一、健全自我意识的标准二、塑造健全的自我意识思考与练习附:心理测试第二章 管理情绪第一节 情绪、情感概述一、情绪概述二、什么是情感三、情绪与情感的区别四、情商第二节 大学生常见情绪困扰一、大学生情绪发展的特点二、大学生常见的情绪问题三、引发大学生情绪问题的原因第三节 情绪的调节一、健康情绪的标准二、大学生情绪调节的方法思考与练习附:心理测试第三章 学会学习第一节 学习概述一、学习的概念二、学习的过程,三、影响学习的心理因素第二节 大学生的学习一、大学生学习的特点,二、大学生学习的心理问题第三节 学习心理的培养一、确立适当的学习目标二、合理利用资源三、选择科学的读书方法四、运用学习策略五、学会科学用脑六、提升学习能力思考与练习附:心理测试第四章 用心交往第一节 人际交往概述一、人际交往二、影响人际交往的因素第二节 大学生的人际交往一、大学生人际交往的特点二、大学生人际交往的类型三、大学生人际交往中的不良心理第三节 提高人际交往能力一、人际交往的原则二、培养大学生人际交往的能力思考与练习附:心理测试第五章 揭秘爱情第一节 爱情是什么一、爱情与恋爱二、爱情的心理基础三、爱情的特点第二节 大学生的恋爱一、大学生恋爱的特点二、大学生恋爱的心理误区三、大学生恋爱中的常见问题四、如何培养健康的恋爱心理第三节 大学生性心理健康一、大学生性心理发展的特点二、大学生常见的性困扰三、如何看待大学生婚前性行为四、大学生性困扰的调适思考与练习附:自我测试第六章 善用网络第一节 互联网概述一、互联网与人类生活二、互联网的特点三、网络活动的主要内容四、互联网对大学生的不良影响第二节 大学生网络心理问题一、大学生的网络心理需求二、常见的网络心理误区三、网络成瘾第三节 网络心理问题的调适一、正确看待和积极面对网络文化二、树立切合实际的奋斗目标三、培养健康向上的网络情感,建立良好的人际关系四、积极预防网络成瘾一j五、加强网络法制意识,树立正确的网络伦理道德观念思考与练习附:心理测试第七章 求职择业第一节 择业概述一、什么是择业二、个性心理与择业三、当前的就业形势第二节 大学生择业的心理问题一、大学生择业的心理特点二、大学生择业过程中的不良心理第三节 大学生择业心理的调适一、客观地评价自我二、培养健康的择业心理三、不断地提升和完善自我思考与练习...第八章 完善人格第九章 创造美好人生

<<大学生心理健康>>

章节摘录

插图：健康是人们生存的根本，是人类发展的基础，如果没有健康，一切的智慧、力量和才能将无法施展。

前世界卫生组织（WHO）总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去健康便失去一切。

”因此，健康需要得到每个人的重视。

健康是一个具有强烈时代感的综合概念，会随着社会的发展、医学和科学的进步而逐步深化。

理论研究与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。

人不仅仅是一个生物体，而且是有复杂的心理活动，生活在一定的社会环境中的完整的人。

世界卫生组织提出：健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。

世界卫生组织还进一步指出健康的新概念：（1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；（2）积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；（3）精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；（4）自我控制能力强，善于排除干扰；（5）应变能力强，能适应外界环境的各种变化；（6）体重得当，身材匀称；（7）牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；（8）头发有光泽，无头屑；（9）反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；（10）肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。由此可见，健康是生理健康与心理健康的统一，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的，健康不仅是身体无疾病，还需要具有良好的心理素质和心理状态。

二、心理健康的含义心理健康是一个较为复杂的概念，在不同国家、不同民族之间存在着不同的观点，它受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念和宗教信仰等诸多因素的影响。

1946年，第三届国际心理卫生大会对心理健康作出定义：“所谓心理健康是指身体、智能以及情绪上能保持与他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。

”

<<大学生心理健康>>

编辑推荐

《大学生心理健康》：高职高专“十一五”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>