

<<大学生心理困惑新对话>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理困惑新对话>>

13位ISBN编号：9787807102250

10位ISBN编号：780710225X

出版时间：2006-6

出版时间：济南出版社

作者：张怀春

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>

<<大学生心理困惑新对话>>

内容概要

随着大学生自杀现象的日益增多，大学生心理健康问题越来越受到重视。但是，被动的重视总是不如主动的重视来得有效，因此，本书呼吁广大大学生朋友积极增强心理健康意识，对自身情绪问题、学习问题、心理异常问题、人际交往问题、性爱问题等要进行密切关注。本书就此问题，做了通俗易懂、案例分析地介绍，并对毕业后求职的问题也做了阐述。

大学生心理会有什么问题？
这些问题出现了该怎么办？
本书通过通俗易懂、案例解释的方式，对大学生情绪、学习、心理异常与障碍、人际交往、性爱等心理问题，做了一一回答。
此外，还对毕业求职的心理及其方法做了详细介绍。
本书适合大学生及其家长、大学生心理医生以及对大学生心理问题感兴趣者阅读。

<<大学生心理困惑新对话>>

书籍目录

第一章 认识心理健康 小序 心理健康是什么 心理健康的情绪标准 心理健康的智力标准 保持心理健康 身体因素与心理健康 生病时就感到心情不畅 好心情是治疗疾病的最佳药方 心理因素与心理健康 时常感到心情消沉压抑 “知足者”就“常乐” 社会文化因素与心理健康 去做心理咨询就一定有严重心理疾病吗 离群说明有心理问题吗第二章 自我意识的对话 大学生自我意识的特点 我是谁 走出迷失与茫然 再定位重树自信 过分自负要不得 另一极端是自卑 虚荣之心要谨防 宽容之心弥足贵 自尊过强是固执 知识小泉眼 别跟自己过不去 摆脱依赖要自主 自律勤奋方成功 如何做才能无畏 如何克服自我中心 测测你自己 谈谈从众心理第三章 情绪问题的对话 情绪与健康 的心理咨 询 多愁善感的心理咨 询 易怒的心理咨 询 嫉妒的心理咨 询 被嫉妒的心理咨 询 孤独的心理咨 询 烦恼的心理咨 询 紧张的心理咨 询第四章 学习问题的对话 小序 学习动机的调适 学习动机缺乏怎么办 学习动机过强怎么办 测测你自己 学习技能的调适 怎样克服注意力集中困难 测测你自己 如何克服遗忘 如何提高记忆的效率 学习中常见的心理问题及调适 学习中的“高原现象”及对待方法 出现学习疲劳怎么办 知识小泉眼 学习适应不良 知识焦虑 考试心理卫生 过度考试焦虑 知识小泉眼 测测你自己 别人作弊考高分,我的心理不平衡 怎样培养创造性思维第五章 心理异常与障碍的对话 神经症的对话 神经衰弱的心理咨 询 焦虑症的心理咨 询 测测你自己 强迫症的心理咨 询 测测你自己 疑病症的心理咨 询 癔症的心理咨 询 测测你自己 抑郁症的心理咨 询 测测你自己 人格障碍的对话 依赖的心理咨 询 多疑个性的心理咨 询 怯懦的心理咨 询 优柔寡断的心理咨 询 个性冲动的心理咨 询 知识小泉眼 测测你自己 自制力的心理咨 询 身心障碍的对话 神经性贪食症的心理咨 询 神经性厌食症的心理咨 询 失眠的心理咨 询 噩梦的心理咨 询 测测你自 己第六章 人际交往的对话 人际交往困惑 人际敏感 克服交际敏感 人际孤独 交往恐怖 克服交往恐怖 人际冲突 克服人际冲突 人际交往技能 人际交往中的病态心理 人际交往技巧第七章 性与恋爱的对话 异性相处 丘比特射偏一箭,我该如何是好 和异性在一起别人用异样眼神看我们 恋爱 爱神悄悄降临到我身上 我爱的人“名花有王” 想说爱你不容易 一相情愿会有结果吗 被拒绝的滋味 怎样对待凋落的爱 “为伊消得人憔悴”的网恋 性的烦恼 正确对待性意识 如何释放性冲动 难以压制的欲望 与性有关的梦 手淫会不会影响生育 性行为 “亚当”该如何面对“夏娃” 性变态 恋物癖 露阴癖 受虐狂与施虐狂第八章 走向新生活的对话 面临毕业 面临毕业的心理矛盾 即将毕业应做好哪些心理准备 毕业生应树立哪些新观念 求职指导 面试时应注意哪些问题 面试时的语言艺术 面试时如何进行自我控制 如何在面试时给人留下良好的第一印象 求职中的攀比与从众心理 如何克服就业焦虑与恐惧症 如何克服求职中的急躁心理 女大学生求职中的困惑 如何克服角色障碍

<<大学生心理困惑新对话>>

章节摘录

书摘人，难免会遇到各种各样的挫折，遭受到形形色色的打击：友谊的破裂，感情的失和，事业的坎坷，人际的干戈，这些都会使人的心情自然而然地发生波动和起伏，这时候，失落、郁闷、惆怅便随之而来。

在经受了这些心灵的磨难后有人变得沉默寡语；有人变得愤世嫉俗；有人则变得悔恨不已。

挫折打击了心灵，心灵影响了情绪，情绪蒙蔽了思想，思想阻滞了理性。

如果不能及时进行排解，久而久之对身心健康是极为不利的。

科学地讲，健康(health)包括心理健康和身体健康。

保持健康的心理，营造良好的心境对健康防病大有裨益。

如果遭受了上述的种种磨难，怎样才能保持健康的心理呢？不妨从以下几个方面入手：(1)时刻保持乐观的情绪。

对于自己的学习、工作和生活应该怀有极大的热情，而不是把它们当作人生的负担。

不时换一种方式去生活，体验全新的感受，这样你就会发现原来生活中还有如此大的乐趣。

(2)善于排除消极的情绪。

每个人都会遇到这样或那样不如意的事，有人会抑郁消沉，一蹶不振；有些人则会通过向朋友、家人、爱人倾诉的方式，把内心的苦闷和痛苦及时发泄出来，使消极的情绪得以释放，从而时时保持愉悦的心情。

(3)经常伸出你的手去帮助别人。

帮助别人会产生一种“助人自助”的效果，即你在帮助别人的时候，无形之中，也帮助了自己。

经常帮助别人，就会使自己时时处在一种良好的心境中，正所谓：送人玫瑰，手有余香。

(4)善待别人，心胸开阔。

以体谅、宽容、信任、支持等积极态度与人相处，会得到快乐的情绪体验。

当被人误解，不要急着和对方争辩，适时忍耐一下。

待其知晓真相后会更加钦佩你，正所谓：海纳百川，有容乃大。

(5)培养广泛的兴趣与爱好。

比如打篮球、听音乐、外出爬山等，每当此时，全身心地投入其中，享受其无穷的乐趣。

这样既能增长知识，又能结交朋友，还能陶冶情操。

在偶遇消极心境时，这种充满兴趣的活动也能起到化解作用。

(6)保持一颗童心。

如果能保持一颗童心，对任何事物都有一种好奇心理，有一股钻研精神，那么不论对原有知识的更新，还是对于个体的身心健康都有好处。

(7)具有幽默感。

笑一笑，十年少。

在与家人、朋友和爱人交往的过程中，时不时用一些幽默的语言，对活跃气氛、融洽关系都非常有益。

在爽朗的笑声中，心情会非常愉悦。

(8)学会调整自我与社会的关系。

处在日新月异的社会中，我们要不断调整自己的思想和行为，以适应社会的要求。

不断学习新的知识和技能，以提高自己对社会的适应力，从而减少或消除因此带来的困惑和压力，保持健康的心态。

越是山高谷深，越能人诗人画。

落差越大的地方，就越可能成为著名的风景。

正所谓：地有落差，才会有高岭深谷；水有落差，才会有龙潭瀑布。

没有跌宕起伏，哪来飞流直下三千尺的银瀑？所以，落差是一种美丽，正因为有了它，大自然才会如此千姿百态，丰富多彩。

人生亦如此。

<<大学生心理困惑新对话>>

人生是由无数坎坷累积而成的，生命不息，磨难不止；人生是由无数信念堆积而成的，生命不息，奋斗不止。

人们常说失败是成功之母，这说明成功是在一次次的失败中诞生的。

友谊之树枯萎了还会复苏，爱情之花凋谢了还会重开，水珠幻化成彩虹，还有它弧形的记忆。

暴风雨过后，收起自己的泪滴，扛起自己的勇气，充盈自己的坚毅，积极地去面对阳光滋润下彩虹半挂的美丽天际! P6-8

<<大学生心理困惑新对话>>

编辑推荐

随着大学生自杀现象的日益增多，大学生心理健康问题越来越受到重视。但是，被动的重视总是不如主动的重视来得有效，因此，本书呼吁广大大学生朋友积极增强心理健康意识，对自身情绪问题、学习问题、心理异常问题、人际交往问题、性爱问题等要进行密切关注。本书就此问题，做了通俗易懂、案例分析地介绍，并对毕业后求职的问题也做了阐述。

<<大学生心理困惑新对话>>

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>