

<<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：9787810667203

10位ISBN编号：7810667203

出版时间：2004-9

出版时间：中国农业大学出版社

作者：朱建军

页数：253

字数：297000

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》不仅对有心理问题的大学生，而且对普通的大学生也很有必要。因为，大学生毕竟要遇到很多的心理问题、人生问题和发展性问题，毕竟会遇到许多和心理有关的困难，毕竟会有很多这个年龄一定会遇到的烦恼和疑问，因此，他们也就真的需要一个心理学家，或者像这样的一本心理健康教育的书籍，能给他们一定的指导。

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大学生心理教育与心理健康 第一节 大学生心理教育概述 第二节 心理健康的内涵与意义  
第二章 大学生的自我意识 第一节 自我意识的内涵 第二节 大学生自我意识的特点 第三节 大学生自我意识的误区 第四节 大学生健全自我意识的塑造第三章 大学生的情绪调节 第一节 情绪及其特点 第二节 大学生情绪的特点和常见问题 第三节 情绪的调节第四章 大学生认知能力的发展 第一节 思维和智力 第二节 大学生认知能力的发展 第三节 认知能力的技巧与训练 第四节 创造力的培养第五章 大学生人格发展 第一节 大学生人格发展的特点和问题 第二节 性格特点与心理健康 第三节 健康人格的培养第六章 大学生人际交往 第一节 大学生人际关系的特征 第二节 大学生人际吸引 第三节 大学生人际交往的调适 第四节 大学生人际交往的提高第七章 大学生恋爱与性心理 第一节 大学生性心理的问题 第二节 大学生性心理问题的处理原则 第三节 大学生异性交往和恋爱指导第八章 学习中的心理健康问题 第一节 学习压力的调节 第二节 学习方法的心理辅导 第三节 考试焦虑的心理咨询 第四节 积极与创造性学习心理的培养第九章 生活方式与心理健康 第一节 培养健康的生活方式 第二节 压力的心理调节 第三节 消极生活方式的矫正第十章 大学生职业生涯规划与心理指导 第一节 大学生职业指导的意义 第二节 职业生涯的发展与准备 第三节 大学生职业生涯规划 第四节 大学生职业选择心理第十一章 大学生挫折心理与调适 第一节 大学生的挫折及其原因 第二节 挫折对大学生的影响 第三节 大学生心理防御与挫折心理调适第十二章 大学生常见心理障碍 第一节 神经症 第二节 人格障碍 第三节 性变态 第四节 重性精神疾病 第五节 自杀行为 第六节 心理障碍的矫正附录：普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）参考文献后记

## <<大学生心理健康>>

### 章节摘录

第一章 大学生心理教育与心理健康第一节 大学生心理教育概述学校心理教育是20世纪教育改革运动中出现的新概念,是现代心理学、教育学、社会学、生理学等多种学科理论发展与学校教育实践相结合的产物。

随着我国素质教育的不断发展与深入,心理教育已经成为现代大学生教育的重要组成部分。

了解学校心理教育的发展历史有助于我们更深刻地认识大学生心理教育的基本含义、任务和途径。

一 心理健康学的发展心理健康学(mental health)是一门促进心理健康与预防心理疾病的原理与技术的科学。

心理健康与心理卫生两者并无明显界限,两词可以通用。

心理卫生学的发展正如心理学的发展一样,有一个悠久的历史,却只有一个短暂的现在。

(一) 心理卫生研究的渊源 长期以来,人们对精神疾病始终满怀敬畏和神秘感,将精神疾患与神秘主义和宗教联系在一起,心理现象被认为是能够脱离肉体而存在的,心理学被称为“灵魂学”,心理异常被认为是恶魔附体所致,或者受诅咒而导致,所以,主要借助巫术来驱除附体的“魔鬼”。

例如,中国古代认为精神异常是幽灵和鬼怪在作祟,巫师们通过“火烤法”把恶魔从肉体 and 心灵中驱赶出去。

## <<大学生心理健康>>

### 后记

作为大学的教师，我们对现在的大学生有一种复杂的情感。

在某些方面，我们看到现在的大学生们比几年前的学兄学姐有更多的优势，他们更了解现代的生活、眼界更广、英语也更好，但是他们也有令人担心的地方，那就是他们之中有心理问题的人似乎也在增加。

几年前，一个清华学生往熊嘴里泼硫酸，在网上掀起了声讨的热浪，似乎也发动了一场无形的活动。

几年内，媒体频频发表各种比泼熊更严重的信息，大学生、研究生中伤人伤己事件时有发生。

我们必须说明，实际上，伤人伤己的行为在大学中是一直就有的，绝对不是从现在开始。

十几年前作者就读研究生时，就有此类事情发生。

青春虽然是美好的，但是也是波浪起伏的，在情绪格外低落的时候，总会有少数人做出以后（如果他还有以后）会后悔的事情。

只不过是目前此类事情稍微增多了些，引起了人们的警觉和担心而已。

这样的担心使我们这些心理学工作者更加关注大学生心理健康。

不过，我们也必须说明，并不是只为了解决那些严重心理问题才有必要写这样一本书。

实际上，此书的读者，绝大多数并没有什么严重的心理问题，他们多数都有着美好的心灵，过着基本幸福的生活，追求着自己的人生目标，即使没有这样的书，即使没有心理健康教育，多数的大学生也还是一样的成长，经历自己的人生。

但是，这本书依旧是很有必要的，不仅对有心理问题的大学生，而且对普通的大学生也很有必要。

因为，大学生毕竟要遇到很多的心理问题、人生问题和发展性问题，毕竟会遇到许多和心理有关的困难，毕竟会有很多这个年龄一定会遇到的烦恼和疑问，因此，他们也就真的需要一个心理学家，或者像这样的一本心理健康教育的书籍，能给他们一定的指导。

原始社会中，总有一些老人去做年轻人的参谋。

现在，我们的书也像这些老人，会对大学生解决心理问题有参谋的作用。

这不仅仅能避免严重的心理问题和行为，更主要的是能让多数大学生，有更好的心理健康状态，平安地度过青春激流所流过的险滩，有更好的人生。

本书的各位作者，都是高校中从事心理学或心理咨询工作的教师和专家，有丰富的心理研究和咨询经验。

编者希望通过我们的工作，能对大学生有实际的帮助。

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康》由中国农业大学出版社出版。

<<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>