

<<走向阳光>>

图书基本信息

书名：<<走向阳光>>

13位ISBN编号：9787894902030

10位ISBN编号：7894902039

出版时间：2005-12

出版时间：浙江大学出版社

作者：潘玉腾,孙建平,杨林香

页数：330

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>

## <<走向阳光>>

### 内容概要

《走向阳光：大学生心理健康指导》写了关于大学生心理健康指导的书，希望把理论和学生的实际相结合，内容上强调基础性、科学性，在功用上强调广泛性、实用性，在风格上强调简明性、趣味性。

在这个动机的驱使下，我们集体创作了这本书。

## &lt;&lt;走向阳光&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理健康概述第一节 心理健康的含义与标准一、心理健康的含义二、心理健康的标准第二节 中西方心理健康思想一、中国传统的心理健康思想二、西方的心理健康思想第三节 心理健康的基础一、生理基础二、社会基础三、心理基础第四节 学校心理健康教育一、心理健康教育的回顾二、学校心理健康教育的现状讨论：我的心理健康吗？附录：心理健康自评(SCL-90自测)第二章 自我意识与心理健康第一节 自我意识概述一、自我意识的概念二、自我意识的结构第二节 青年期自我意识的发展一、青年期是自我意识的形成期二、青年期的发展课题三、青年期自我同一性的追求和确立第三节 大学生自我意识的缺陷及调节一、大学生最容易出现的自我意识障碍二、大学生自我意识的完善讨论：生命的价值附录：“我是谁”心理测验第三章 情绪与心理健康第一节 情绪概述一、情绪的含义二、情绪的功能第二节 大学生负性情绪的成因与调适一、抑郁二、焦虑三、愤怒第三节 大学生情绪调节能力的培养一、正确认识和感知自己的情绪二、形成合理性的认识三、培养幽默感四、增加愉快生活的体验讨论：小张的一天附录：抑郁自评量表(SDS)、焦虑自评量表(SAS)第四章 人格与心理健康第一节 人格概述一、人格的含义及其基本特征二、人格形成与发展的三个阶段三、影响人格形成的因素四、人格的内容第二节 大学生常见人格障碍与调节一、反社会型人格障碍二、依赖型人格障碍三、回避型人格障碍四、偏执型人格障碍五、大学生人格障碍的调节方法第三节 大学生健康人格的培养一、健康人格的心理特征二、健康人格的模式三、培养良好的个性品质，塑造健康人格讨论：他为什么不让人喜欢？附录：气质测评表第五章 挫折与心理健康第一节 挫折概述一、挫折的含义二、挫折与身心健康第二节 大学生挫折的成因与表现一、大学生挫折产生的原因二、大学生受挫折后的心理与行为反应第三节 大学生挫折的调适一、大学生挫折的适应机制二、大学生挫折心理的调适讨论：两粒种子的对话附录：社会再适应估价量表第六章 学习与心理健康第一节 学习概述一、学习的科学含义二、有关学习的理论三、大学生学习的心理特点四、学习与心理健康的关系第二节 大学生学习潜能的发挥一、发现自己的学习潜能二、认清自己的学习类型三、激发自己的学习潜能第三节 大学生学习的困惑与调适一、大学生学习动力的缺乏及其调适二、大学生学习疲劳及其调适三、大学生考试作弊心理及其调适四、大学生考试焦虑及其调适讨论：大一新生是时间的富翁附录：(一)大学生学习动机潜能的测试(二)考试焦虑综合诊断量表第七章 人际关系与心理健康第一节 人际关系概述一、人际关系的科学内涵二、有关人际交往的理论第二节 大学生人际交往中的困惑与调适一、自卑心理及调适二、嫉妒心理及调适……第八章 恋爱与心理健康第九章 择业与心理健康第十章 网络与心理健康后记

## &lt;&lt;走向阳光&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：以上这些消极的自我意识不仅使大学生对自己产生错误的认知，同时这种扭曲的认知会使他们更加消沉、压抑，从而产生无助感，当他们越来越被动，被动地屈从，甚至变得冷漠和毫无激情，必然产生更为强烈的消极的情绪与否定的自我意识，从而使自己更加消沉，并且放弃努力，如此循环往复。

由于大学生在自我意识上的差异，大学生表现出不同的类型：1.自我肯定型。

这是积极的自我统一类型，其特点是正确的理想自我与进步的现实自我的有机统一，它既符合社会的要求，也有利于理想自我的逐步改正和现实自我的不断完善。

2.自我矛盾型。

这是自我统一比较困难的类型，其特点是主体自我与客体自我、理想自我与现实自我之间的矛盾较大而且持续的时间比较长，新的自我统一迟迟难以建立，自我调节缺乏稳定性和确定性。

3.自我否定型。

这是消极的自我统一类型，其特点是对现实自我的评价过低，理想自我与现实自我差距过大，从而在一定程度上放弃理想自我，以保持现实自我，自我意识的发展只处于消极应付状态。

4.自我扩张型。

这是一种消极的统一类型，而且带有危害性。

其特点是对现实自我的过高估计，虚假的理想自我占优势，理想自我与现实自我的统一是虚假的，满足于自吹自擂、自欺欺人。

5.自我萎缩型。

这也是带有危害性的消极统一类型，其特点是理想自我极度缺乏，对现实自我又深感不满，自卑心理非常严重，导致自我拒绝的心理，甚至出现理想自我与现实自我的对抗。

自我意识的矛盾会为个体带来不安和焦虑，但是处理得好，也可以作为一种动力，个体为了摆脱不安与焦虑力图使理想自我与现实自我统一起来，使现实自我符合理想自我的要求。

## &lt;&lt;走向阳光&gt;&gt;

## 后记

《走向阳光——大学生心理健康指导》一书是福建师范大学和浙江大学几位多年从事大学生心理健康教育研究工作者的理论总结。

2000年起，我们分别在各自学校的本科生中开设《大学生心理健康教育》公共选修课程，学生对本课程的评价很高。

在教学和研究的过程中，我们萌发了写一本关于大学生心理健康指导的书，希望把理论和学生的实际相结合，内容上强调基础性、科学性，在功用上强调广泛性、实用性，在风格上强调简明性、趣味性。

在这个动机的驱使下，我们集体创作了这本书。

本书的写作大纲由潘玉腾、孙建平、杨林香提出，写作组成员进行了多次研讨和交流。

具体写作分工为：第一章孙建平、杨林香，第二章杨林香，第三章杨林香，第四章林燕青、孙建平，第五章杨林香、孙建平，第六章林晓珊，第七章吴艳希，第八章林燕青，第九章潘玉腾、周雪梅，第十章罗小锋。

初稿写出后，经过反复修改，全书由潘玉腾、孙建平、杨林香统稿，最后由潘玉腾教授定稿。

在写作过程中，我们参考了同行专家、学者的相关著作、论文，吸取了许多有益的成果，谨致诚挚的谢意。

限于作者水平，书中难免有不妥之处，恳请同行专家、学者和广大读者批评指正。

<<走向阳光>>

编辑推荐

《走向阳光:大学生心理健康指导》由浙江大学出版社出版。

<<走向阳光>>

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>