

《大学生心理健康教育》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育》

13位ISBN编号：9787564008574

10位ISBN编号：7564008571

出版时间：2008-8

出版社：张孝金 北京理工大学出版社 (2008-08出版)

作者：张孝金 编

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《大学生心理健康教育》

内容概要

《大学生心理健康教育》

书籍目录

第1章 大学生心理与心理健康概述第一节 心理与心理健康第二节 心理健康的标准第三节 大学生心理健康的培养课后小资料第2章 大学生的自我发展第一节 大学生心理发展的特点和任务第二节 大学生自我发展的影响因素第三节 大学生的自我意识第四节 大学生常见的心理问题课后小资料第3章 大学生的环境适应心理第一节 适应概述第二节 大学生的适应心理第三节 大学生适应能力的培养课后小资料第4章 大学生的学习心理第一节 学习心理概述第二节 大学生常见学习心理问题及其调适课后小资料第5章 大学生的人际交往心理第一节 人际交往概述第二节 大学生常见的人际交往问题第三节 大学生人际交往的技巧课后小资料第6章 大学生的情绪与情感第一节 情绪概述第二节 大学生常见的情绪问题第三节 大学生情绪的优化第四节 大学生的情感课后小资料第7章 大学生的性心理第一节 大学生性心理概述第二节 大学生恋爱心理课后小资料第8章 大学生的择业心理第一节 大学生择业心理概述第二节 大学生择业的心理准备第三节 大学生择业心理问题及调适课后小资料第9章 大学生网络心理第一节 大学生网络心理概述第二节 大学生网瘾心理第三节 大学生网络心理障碍的克服课后小资料第10章 大学生常见的心理疾病及预防第一节 神经症及其预防第二节 焦虑症及其预防第三节 强迫症及其预防第四节 抑郁症及其预防第五节 大学生常见的几种精神病课后小资料参考文献

插图：第1章 大学生心理与心理健康概述快乐是什么是有着一颗乐于助人水晶般纯洁的心快乐是什么是有许多人来爱你和关心你快乐是什么是你让你自己的心情美好快乐是什么是与别人分享你的一切快乐是什么快乐其实就在你身边一个人只有美好的愿望，却不了解自己，则是个迷惘的人；只有优异的成绩，却不懂得怎样与人交往，则是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得怎样控制自己的情绪和情感，则是个危险的人。如果你想让自己的生活过得快乐，首先就应该了解你自己。随着社会的发展，心理学已经渗透到人们社会生活的各个领域和个人生活的方方面面，学习和研究心理学对于搞好学习、工作，提高精神生活质量，促进个体心理健康等方面都具有积极的作用。

第一节 心理与心理健康

一、心理的实质

人们对心理实质的理解曾经存在着不同的认识：唯心主义者认为心理现象是不依物质而存在的灵魂、宇宙精神或与身体无关的“心”的活动的表现；唯物主义者认为心理现象是自然界发展中高级物质形态的属性，是身体特殊部分活动的表现。现在我们知道唯心主义者的观点显然是错误的。持唯物主义观点的人，虽然都认为心理活动起源于物质，是物质活动的产物，但也有区别。还有一种观点认为心理源于心。在我国古代很长时期人们认为心理现象是心脏活动的产物，孟子说：“心之官则思。”荀子也说：“心居中虚，以治五官。”他们都认为心脏的功能是思考问题。我国的汉字还保留着大量这样的痕迹，大多表示心理活动的字都和“心”有关，如忘、想、思、念、怒、恨等。从“心理学”这几个字上就可以看到这种观点的影响。另一种观点认为心理源于脑。我国明代著名医学家李时珍提出了“脑为元神之府”的论断，认为脑是高级神经中枢的地方，聚集着人的精神。清代名医王清任根据他自己对尸体解剖和大脑病理的临床研究，也提出了“灵机、记忆不在心，在脑”的著名论断。随着现代医学的发展，特别是解剖学和临床医学的日趋成熟，通过对脑的生理研究证明，任何一种心理活动都和脑的一定部位有关。临床观察发现，任何脑部位的损伤，在引起人生理机能变化的同时也引起了心理变化，使与之相应的某种心理活动受到阻碍。例如，大脑的额叶损坏就会引起智力的降低和性格的反常，使一个本来温和宁静、有理智的人变成粗野急躁、不能自制的人。这些都表明，前一种观点显然是错误的，脑才是心理活动的器官，心理是脑的机能。

《大学生心理健康教育》

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:www.tushu111.com