

《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：9787302266143

10位ISBN编号：730226614X

出版时间：2011-9

出版社：清华大学出版社

页数：291

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》

内容概要

《大学生心理健康:心灵成长之旅》以心理健康知识的基本理论为基础,紧紧围绕大学生成长过程中经常遇到的心理问题,如人际交往、情绪管理、恋爱与性、热爱生命等,进行了科学的分析,提出了应对这些问题的一般原则与具体方法,帮助学生更好地认识自我,能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防,以期达到消除大学生心理困惑、促进心理健康发展、养成良好心理素质的目的。全书重视实用性而非系统知识的传授,将重点放在简单实用的心理调适方法的讲授和操作上,可操作性强。“身边故事”、“自我评估”、“训练营地”、“思考感悟”四大模块构成了逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的心理健康教育系统。

《大学生心理健康:心灵成长之旅》既可作为高等院校开设大学生心理健康教育课程的教材,也可以作为大学生心理健康教育的自助读物,适合关注自身心理健康的人群阅读和参考。

书籍目录

第一章 心理健康概观：一切从“心”开始

第一节 做一个健康的大学生

第二节 应对心理困扰

第三节 心理健康与幸福人生

参考文献

第二章 自我心理成长：自知者明

第一节 认识自我

第二节 接纳自我

第三节 完善自我

参考文献

第三章 情绪心理调节：开启心门

第一节 认识情绪

第二节 调控情绪

第三节 解除情绪困扰

参考文献

第四章 个性心理完善：成为我想成为的人

第一节 破解个性

第二节 个性问题

第三节 优化个性

参考文献

第五章 挫折与压力心理应对：扼住命运的咽喉

第一节 笑对挫折

第二节 直面压力

第三节 阳光心态

参考文献

第六章 交往心理对策：走出孤独的藩篱

第一节 人际吸引

第二节 人际沟通

第三节 人际冲突

参考文献

第七章 恋爱心理解密：让我欢喜让我忧

第一节 爱情花开

第二节 健康性爱

第三节 提升爱的能力——在爱情中成长

参考文献

第八章 学习心理调适：打造终身学习的能力

第一节 学会学习

第二节 时间与目标管理

第三节 消除学习困扰

参考文献

第九章 求职心理秘诀：描绘绚丽的职业画卷

第一节 生涯规划

第二节 求职心理

第三节 职前准备

参考文献

第十章 网络心理聚焦：做网络的文明使者

第一节 结识网络

第二节 沉溺网络

第三节 走进网络文明

参考文献

第十一章 人生心理盘点：体验唯一的历程

第一节 认识生命的意义

第二节 提升生命的质量

第三节 珍爱生命的唯一

参考文献

版权页：插图：2.心理健康有助于大学生更加珍爱生命生命的本身是充满意义的，心理健康的人总是处在寻找生命意义和目的的过程中，能将自己放到生命的过程中去体验生命的美好，所以，心理健康的人总是能够珍惜和享受生命的过程。他们是开放的，一般都很积极、活跃、好奇和充满热忱；他们珍视每一个机会去学习、去面对新事物并且与别人分享；他们不会对自己、对他人过分苛刻；他们能够欣赏生命里的幽默和玄机，在逆境之中也会泰然处之并积极体验走出困境的实践；他们不是为了活着而活着，因此不会将生命视为一种手段和工具；他们能对抗紧张，能承受压力和挫折，积极安排自己的各种生命活动；他们能发挥自己的聪明才智，使自己的情感和生命融为一体，生活和精神充满生机、富有意义；他们不惧怕死亡，但是不会用毫无意义的死亡来虐待自己的生命以说明自己的绝望、正确、清白以及环境的恶劣、错误和险恶等。3.心理健康有助于大学生正确面对自己人的成长过程，往往是围绕着个体对自身的认同来进行的，“我是谁”、“我是什么样的人”、“我能做什么”这些问题都要在生活中寻找到适当的答案。心理健康的人，能够在生命的过程中找到自己合适的位置，能够找到自我生命历程的出发点，能够正确发现自己的优点和潜力，能够客观地接纳自身的缺点和不足，能够明确自己的生活目标，能够为提升自己的形象而超越自我。“人最强的对手就是自己”，健康的心理，能够使人在生活的挑战面前不退缩、在生存的压力下不恐惧、在恶劣的环境中不气馁，克服掉“自己”这个最大的障碍，客观地审视自己，充分和有效地把握自己，在困难和挫折面前，不会轻易地否定自己甚至逃避现实，相信自己，勇敢面对，从而使自己的生命历程积极精彩，创造出自己最大的生命价值。4.心理健康有助于大学生全面健康发展大学生处于青少年成长的最重要的阶段，不仅要学习知识、发展智能、增强身体素质，还要为个人的今后全面发展奠定基础。心理健康能够使大学生感受到自身的存在和价值，科学地看待理想和现实，提升自我意识，调节个人情绪，张扬个性自我，正视挫折和压力，扼住命运的咽喉，乐于与人交往，端正恋爱观，重视学习和学习能力的培养，提早进行个人的职业生涯规划，从而更有针对性地确定自己的人生目标，选择个人成长道路，找到自己的发展方向和社会定位，为全面健康发展奠定坚实的基础。（二）大学生心理健康对于社会的和谐发展有重要意义社会的发展和变革给人们带来了一些变化，对人们的心理状态尤其是对大学生的心理状态产生了消极的影响。比如，离婚率不断上升、独生子女情结、家庭观念日趋淡薄、不当的管教方式等对大学生的心理健康造成了极其消极的影响；学习课业繁重、就业择业问题导致的竞争激烈和压力增大，使大学生经常处于紧张、忧虑等不良情绪之中；网络盛行，好的、坏的信息尽在其中，负面的信息对大学生的成长产生不利的影响。因此，大学生的心理健康对社会的和谐发展有重要的意义。

《大学生心理健康》

编辑推荐

《大学生心理健康:心灵成长之旅》是高等院校公共基础课特色教材系列之一。

《大学生心理健康》

精彩短评

1、找了好久才在亚马逊找到这本书,体系较全面,比较适合高校学生使用.

《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:www.tushu111.com