

# 《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：9787300138411

10位ISBN编号：7300138411

出版时间：2011-8

出版社：中国人民大学出版社

作者：邓先丽 编

页数：231

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](http://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》全面阐述了高职学生常见的各种心理问题和解决办法。在编排理论内容时，《大学生心理健康教育》以基础实用为原则，选择符合大学生的知识水平、学习和交往情况以及生活现状的理论内容，避免枯燥难懂的理论说教，让理论更多地起到强调重点的作用。另外，《大学生心理健康教育》在编写中加入了心理健康教育最新发展趋势和理念等相关内容，如介绍了目前心理健康教育的新趋势等。

希望通过阅读和学习《大学生心理健康教育》，使读者拥有大量达到内心健康的知识、策略和资源。

## 书籍目录

- 第一章 健康从心开始
  - 第一节 走进心理世界
  - 第二节 健康与心理健康
  - 第三节 心理调节的相关资源
  - 第四节 心理健康新方向——拥有幸福感，过有效的生活
- 第二章 适应：大学从适应开始
  - 第一节 适应及其心理过程
  - 第二节 适应与发展的途径
- 第三章 自我意识：认识自我，发展自我
  - 第一节 认识自我
  - 第二节 悦纳自我
  - 第三节 发展自我
- 第四章 学习心理：树立现代学习观
  - 第一节 认识学习
  - 第二节 影响学习的因素
  - 第三节 创造性思维和创新能力的培养
- 第五章 情绪管理：我的情绪我做主
  - 第一节 认识情绪
  - 第二节 常见的情绪困扰及调适
  - 第三节 做情绪的主人
- 第六章 人际关系与沟通：建立自己的人际关系网
  - 第一节 人际交往概述
  - 第二节 人际关系的形成与发展
  - 第三节 人际交往中的障碍及调适
  - 第四节 增进人际关系的艺术
- 第七章 爱情心理：培养爱的能力
  - 第一节 恋爱心理概述
  - 第二节 大学生恋爱中常见的心理问题及调适
  - 第三节 学习爱的艺术
- 第八章 性心理与性健康
  - 第一节 了解性
  - 第二节 大学时期常见的性困扰及原因
  - 第三节 大学时期性健康的维护
- 第九章 挫折应对：阳光总在风雨后
  - 第一节 挫折概述
  - 第二节 挫折后的行为反应
  - 第三节 提高挫折承受力
- 第十章 职业生涯规划：凡事预则立，不预则废
  - 第一节 确定生涯目标
  - 第二节 自我探索
  - 第三节 了解职业世界
  - 第四节 规划大学生生活
- 第十一章 心理问题和心理障碍的预防
  - 第一节 大学生心理问题产生的原因
  - 第二节 常见心理障碍识别
  - 第三节 心理咨询与心理治疗
- 第十二章 生命教育

# 《大学生心理健康教育》

第一节 认识生命

第二节 尊重生命，珍爱生命

第三节 生命之殇——自杀危机

参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：（二）心理问题自我预防调适心理问题如同生理疾病一样，可以通过采取一些有效的方法进行预防，以避免或减少心理问题的发生。但是，心理问题不像生理疾病那样有明确的致病因子（如病原体）及病理过程，可以通过打预防针或吃预防药来预防，而且引起心理问题的因素很多也很复杂，因此，心理问题的预防也应是多方面的。

- 1.提高心理健康水平只有当个人的心理健康状况良好时，才能减少心理问题的发生。设法提高个人的心理耐受力及康复能力，也是增强心理抵抗力的重要方法。心理耐受力的大小虽然与人的先天素质及气质类型有关，但更重要的是后天环境和社会化过程中形成的人格特征，特别是世界观和人生观、认知水平、坚强的意志力和生活信念等对耐受力起决定性作用。
- 2.心理耐受力长期、慢性存在的精神压力或令人不快的事情对人的心理健康水平是一个考验。心理耐受力强的人，可以经受慢性刺激并逐渐化解；心理耐受力差的人在承受一段时间后，便可能出现精神病理现象。但是，即使有较强的心理耐受力，对慢性心理刺激也不应等闲视之，而应设法化解，因为人的耐力毕竟是有限的。
- 3.自我调控能力对行为和情绪的自我控制也是心理保健的一种能力。在受到心理刺激或创伤时，自控能力低者容易动怒、生气、焦虑或忧郁等，有时还会发生一些异常行为。因此，自控能力对维持正常心理的活动有重要作用，同时也是检验心理健康水平的一项指标。
- 4.自信自强自信心不足常是焦虑、忧郁的根源，也是心理健康水平不高的表现。因此，在日常生活中，通过观察调整 and 稳定自己的自信心不失为一种心理自我保健的有效方法。自信才能自强，自强是良好心理健康水平的体现。
- 5.自尊自爱自尊心不足或缺乏是比自信心不足更为严重的心理弱点，它是一种人生价值的自我贬值，是在生活道路上的自暴自弃。由于这种弱点总是渗透在人格之中，故矫正起来较为困难，应能及时发现并注意克服。
- 6.对环境的适应能力心理对环境的适应能力有两种类型：一类是被动应对，是一种防御性的消极适应；一类是主动改变环境，使其符合人的需要，是一种积极适应。适应能力通常可以反映心理健康水平的高低，当心理健康水平下降时，心理适应能力也随之下降。



# 《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](http://www.tushu111.com)