

《大学生心理卫生》

图书基本信息

书名：《大学生心理卫生》

13位ISBN编号：9787309040616

10位ISBN编号：7309040619

出版时间：2004-7

出版社：复旦大学

作者：赵文杰 编

页数：240

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.tushu000.com

《大学生心理卫生》

内容概要

《大学生心理卫生》主要从心理卫生概述、认知、情绪、人际交往、挫折、网络心理、入学适应、就业、心理咨询等方面阐述大学生心理卫生知识，着重分析大学生中最常见的心理问题，并介绍了调适的方法和途径。

《大学生心理卫生》

书籍目录

第一章大学生心理卫生概述第一节心理卫生的概念及大学生心理卫生研究的范围与意义第二节大学生的心理特点第三节现代健康观念和大学生健康心理的培养第二章大学生的认知心理第一节认知心理概述第二节不合理认知第三节大学生常见的不合理认知及其调适第三章大学生学习的心理卫生第一节学习的心理卫生概述第二节学习动机与用脑卫生第三节学习创造力的培养第四节考试的心理卫生第四章大学生的情绪与心理卫生第一节情绪与心理卫生概述第二节大学生的情绪特征与情绪健康第三节大学生的情绪问题及其调适第五章大学生挫折心理与心理卫生第一节挫折的内涵第二节大学生挫折心理的成因分析第三节大学生挫折心理的行为反应及其影响第四节改善和提高大学生挫折心理的对策第六章大学生人际交往的心理卫生第一节人际交往的心理效应第二节大学生人际交往中的心理问题及其调适第三节大学生人际交往技能的培养第四节大学生性心理与恋爱心理卫生第七章大学生的网络心理卫生第一节网络与心理卫生第二节大学生网络心理的特点第三节大学生不良的网络心理及其调适第四节大学生健康网络心理的培养第八章大学生特殊时期的心理卫生第一节入学适应的心理卫生第二节大学生择业与求职的心理卫生第三节大学生走向社会的心理准备第九章大学生心理咨询与治疗第一节大学生心理咨询概述第二节大学生心理治疗概述第三节大学生自我心理防治方法主要参考文献后记

章节摘录

(二) 心理因素与疾病的发生发展现代医学研究证明, 心理因素与免疫机能密切相关, 持续的精神不振会使免疫机能降低, 机体杀伤、吞噬病原微生物的能力减弱, 干扰素水平低下, 同时影响内分泌功能, 使机体降低对感冒、结核等传染性疾病的抵抗力, 而且会影响多种非传染性疾病的抵抗力。许多研究还发现, 不少疾病患者的病程经过与病人的精神状态平行, 当人与环境关系协调、精神状态良好时, 病情好转, 反之则病情加重。上述情况, 把人们引入一个“精神免疫学”的医学新领域。它启示我们, 在某些情况下, 导致抗病力减退的并非是那些漂浮于我们四周的种种致病因子, 而在于我们自身。因此, 保持心胸豁达、情绪乐观是防病强身不可忽视的一个重要方面。

(三) 心理因素与寿命长短心理因素是决定人类寿命长短的关键因素。目前, 推断动物最高寿限的几种方法都证明人类应活过百岁。但为什么在具备现代医疗条件的今天, 大多数人难以享尽天年呢? 各国学者在进行广泛深入的研究后认为, 长寿的关键在自己。通过对我国长寿地区百岁老人生活环境与生活习惯的研究表明, 良好的生活方式可以使人长寿。现代人体学的研究发现, 保持平静甜美的心境, 可以延长人体细胞分裂的周期, 从而延缓衰老。相反, 急躁或忧虑的心境会缩短细胞分裂的周期, 加速衰老的过程。所以, 在日常生活中, 我们常可以见到, 有的人由于突然的精神打击, 几天之内一下子衰老了许多, 而有些心情开朗的人, 看起来要比其实际年龄年轻得多。长寿的钥匙掌握在我们自己手中。“笑一笑, 十年少, 愁一愁, 白了头”。实践证明这是千真万确的真理, 我们每个人都应当以良好的心境去换取健康长寿。

后记

本书主要从心理卫生概述、认知、情绪、人际交往、挫折、网络心理、入学适应、就业、心理咨询等方面阐述大学生心理卫生知识，着重分析大学生中最常见的心理问题，并介绍了调适的方法和途径。本书在编写中采用了国内外最新的心理学方面的资料，同时结合了高校心理卫生教育中长期积累的实践经验，具有较强的理论性和实践性。本书内容详尽、案例丰富，针对性和实用性强，既可作为高等院校心理卫生课程的教材，也可以作为学生阅读、学习的读本。本书由赵文杰任主编、袁恩娣、李雪任副主编。编写人员具体分工如下：赵文杰、袁恩娣（第一章），田仁湛、廖为仁（第二章），张承（第三章），陈胜才（第四章），邹菊如、杨梅菊（第五章），李雪、李苏琴（第六章），宋喆、邝铁宝（第七章），汤红莲、江洪亮（第八章），吴燕（第九章）。全书由赵文杰、袁恩娣、李雪审稿统稿。参加本书初稿工作的还有陆正新、陈慧玲、牛田盛等同志。本书在编写过程中参考了有关的教材和资料，并得到复旦大学出版社编辑史立丽同志的具体指导和帮助，在此谨致诚挚的谢意。由于我们水平有限，本书难免存在不足和疏漏，诚恳欢迎广大读者给予批评指正。

《大学生心理卫生》

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.tushu000.com