

《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：9787109149328

10位ISBN编号：7109149323

出版时间：2010-9

出版社：陈桂香、王凤兰 中国农业出版社 (2010-09出版)

页数：156

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

《大学生心理健康教育》

内容概要

《大学生心理健康教育》以大学生心理现象为主线，针对大学生的心理发展特点及其常见困扰，运用心理学理论和技巧，围绕大学生关心的自我意识、完美人格、情绪管理、人际交往、有效学习、挫折应对、爱与性、网络运用和科学择业等问题，进行科学的阐释和指导，帮助大学生塑造健全人格、开发心理潜能、优化心理素质、促进人格成长，以强大的内心，成就美好人生。

本教材内容科学、表述精练，开篇案例的选取具有很强的针对性，“视窗”内容加大了信息量，“思考与训练”具有较强的操作性。全书无论是内容选取还是体例设计都追求指导性、实用性和可读性，可作为高等职业院校学生的心理健康教育教材，同时也可作为其他高等学校、中等职业院校学生及社会其他人员，学习心理健康知识、发挥心理潜能的培训指导用书。

《大学生心理健康教育》

书籍目录

前言
第一讲 关注心理健康
一、健康的内涵
(一)健康新观念
(二)心理健康的内涵
(三)心理健康的标准
(四)界定心理健康标准的注意事项
(五)心理健康的评估方法
二、大学生常见的心理问题及调适
(一)常见的心理问题
(二)影响心理健康的因素
(三)常见心理问题的自我调适方法
三、心理障碍与心理咨询
(一)常见心理障碍的表现
(二)心理咨询与心理治疗
思考与训练
第二讲 完善自我意识
一、良好的自我意识是成功的基础
(一)自我意识及其作用
(二)大学生自我意识的发展阶段
(三)大学生自我意识发展的特点
二、大学生自我意识的偏差与调适
(一)自我中心
(二)自傲
(三)自卑
(四)过分追求完美
(五)从众
三、大学生积极自我意识的塑造
(一)健全自我意识的标准
(二)培养健康的自我意识
思考与训练
第三讲 构建完美人格
一、解析人格
(一)人格的含义
(二)人格发展的特点
(三)人格的心理倾向
(四)人格的心理特征
(五)人格发展的影响因素
二、大学生人格发展及常见人格问题
(一)大学生的人格特征
(二)大学生人格发展中的不足
(三)大学生常见的人格障碍
(四)人格障碍的自我矫正方法
三、大学生健全人格的塑造
(一)健全人格的含义
(二)如何健全大学生的人格
思考与训练
第四讲 学会管理情绪
一、情绪健康的标准
(一)情绪及其表现
(二)情绪的分类
(三)情绪的作用
(四)情绪健康的标准
(五)情商与人生
二、大学生常见的情绪困扰
(一)大学生情绪发展的特点
(二)大学生常见的情绪困扰
三、管理情绪，提高情商
(一)管理情绪的意义
(二)大学生情绪调节的方法
思考与训练
第五讲 学会与人交往
一、大学生与人际交往
(一)大学生人际交往的特点
(二)大学生人际交往的意义
.....
第六讲 学会有效学习
第七讲 学会应对挫折与压力
第八讲 正确对待爱与性
第九讲 正确利用网络
第十讲 科学面对择业
主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：（一）常见心理障碍的表现所谓心理障碍是指个体无法有效地按照公认的社会规范或适宜方式适应日常生活而表现出来的心理异常或行为偏离，这类心理问题不仅仅需要进行心理咨询，严重的还必须求助于心理治疗。大学生中最常见的心理障碍有以下几种：1.人格障碍 人格障碍是指人格缺陷或人格发展的内在不平衡、不协调，表现为人格特征偏离正常状态。其主要特征是：人格障碍的人一般意识是清醒的，认识能力也保持完整，但情绪极不稳定，对人感情淡薄甚至冷酷无情；行为活动极易受冲动、偶然动机和本能欲望支配，缺乏目的性、计划性，自制力差，常常与周围的人甚至亲人发生冲突，不能适应周围的社会环境。人格障碍包括偏执型、分裂型、反社会型、冲动型、表演型、强迫型、焦虑型、依赖型人格障碍。2.性心理障碍性心理障碍是指性冲动障碍和性对象的歪曲，即寻求性欲满足的对象与性行为的方式与常人不同，违反社会习俗而获得性满足的行为。性心理障碍与人格障碍既有联系又有区别。性心理障碍是人格障碍的一种表现，但是，性心理障碍的人不一定都具有人格障碍的一般特征。有些性心理障碍者在社会生活的其他方面适应良好，性心理障碍类型有恋童癖、恋物癖、异装癖、露阴癖、窥淫癖等。人格障碍和性心理障碍是心理疾病而不是思想品质问题，单纯的批评教育是不能解决问题的，应给予患者更多的关心爱护，配合医疗治疗，而不应歧视他们。3.神经症 神经症也称神经官能症，是一组由精神因素造成的非器质性的心理障碍，一般认为神经症是由于各种心理因素引起高级神经活动的过度紧张，致使大脑机能活动暂时性失调而造成的。神经症主要包括神经衰弱、焦虑症、强迫症、恐惧症、疑病症等。（1）神经衰弱。神经衰弱的症状很复杂，往往是心理症状和躯体症状夹杂在一起，主要有以下4个特征：感情控制能力降低，易激动、易怒、烦躁不安，一点小事就会引起强烈的情绪反应；睡眠障碍，入睡困难、睡眠表浅、多梦、易惊醒或早醒等；精神活动功能下降，注意力涣散、记忆力减退、学习工作效率降低；植物神经功能失调，心悸、胸闷、多汗、食欲不振、易疲劳。（2）强迫症。是以强迫症状为特征的心理疾病，是指患者主观上感到有某种不可抗拒和被迫无奈的观念、情绪、意向或行为的存在，明知没有必要，但不能自我控制和克服，因而感到痛苦。如外出时要反复地检查门锁好了没有，手洗了觉得不干净还要反复地洗，这些都是强迫症的表现。（3）恐怖症。是指对某些事物或特殊情境产生十分强烈的恐惧感，这种恐惧感与引起恐惧的情境通常极不相称，让人难以理解。患者明知自己的害怕不切实际，但不能自我控制。恐怖症患者一般女性多于男性，常见的恐怖症有社交恐怖、旷野恐怖、动物恐怖、高空恐怖等。

《大学生心理健康教育》

编辑推荐

《大学生心理健康教育》为全国高等职业教育“十二五”规划教材之一。

《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.tushu000.com