

# 《大学生心理健康教育问答》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康教育问答》

13位ISBN编号：9787560194936

10位ISBN编号：7560194931

出版时间：2013-1

出版社：朱德威 吉林大学出版社 (2013-01出版)

作者：朱德威 编

页数：216

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](http://www.tushu000.com)

# 《大学生心理健康教育问答》

## 内容概要

《大学生心理健康教育问答》编者结合多年来开展大学生心理健康教育工作的实践，认真研究探索诱发大学生心理矛盾、心理问题、以及心因性事件发生的成因和后果。通过问卷调查的方法，收集和整理了大学生常见心理问题并采取问答的方式给出心理问题处理的答案。

# 《大学生心理健康教育问答》

## 书籍目录

第一章心理常识篇 心理与心理健康 大学生心理健康教育 大学生的心理特点 大学生常见心理问题 大学生心灵成长 第二章人格培养篇 正确认识自我 气质与气质类型 性格确定与职业选择 性格内向怎么办 性格急躁怎么办 气质与性格的关系 人格与人格影响因素 防治偏异人格 第三章情绪调节篇 认识情绪 情绪管理 大学生不良情绪 大学生不良情绪产生原因及克服 克服自卑情绪 恰当排解消极情绪 缓解抑郁情绪 合理表达愤怒 情绪ABC理论 第四章学习心理篇 大学生学习特点 如何确立学习目标 学习动力不足怎么办 学习方法介绍 正确对待考试成绩 考试焦虑调适 如何征服自己讨厌的学科 第五章人际交往篇 影响人际吸引的因素 留下良好的第一印象 拥有好人缘 如何建立良好的师生关系 正确处理异性关系 建立和谐寝室关系 人际关系维护技巧 克服人际交往中的不良心态 第六章恋爱心理篇 恋爱与恋爱关系 大学生恋爱的类型与特点 如何维持异地恋 单相思怎么办 消除恋爱中的猜疑心理 网上恋爱需谨慎 正确对待失恋 培养爱的能力 第七章生涯规划篇 生涯与生涯规划 正确看待调剂入学 就业、考研或留学 如何做好职业选择 摆正求职心态 考研心态调整 留学需要具备的心理素质 第八章行为障碍篇 防治厌食症 克服烟酒成瘾 防治网络成瘾 防治社交恐惧 防治洁癖 克服购物癖 防治恋物癖 第九章心理治疗篇 如何防治睡眠障碍 如何防治抑郁症 如何防治精神分裂症 如何防治焦虑症 如何防治强迫症 如何防治癔症 如何防治神经衰弱 如何防治疑病症 第十章心理案例篇 人格与心理健康案例 人际交往与心理健康案例 恋爱与心理健康案例 情绪与心理健康案例

# 《大学生心理健康教育问答》

## 章节摘录

版权页：也就是说，考试不应作为我们学习的目的。有时由分数不能完全判断出自己学习的全部真实水平。比如，客观来说，考试难度大或出偏题将导致绝大多数学生的考分不高。文科评卷的不确定因素太大，尤其是不同老师的观点不同，分数有差异的情况就更多。因此不应当单以考分高低论成败。另外，试题的难易与命题老师的动机，对学生要求的严格程度，对教材要求的把握、认识以及老师的教学方法等也有一定的关系，这些都需具体情况具体分析。家长也应转变观念，更多关注孩子的学习态度、情感和价值观，耐心听取孩子的解释，并表示理解与宽容。千万要记住学习的目的是真正获取知识，有了真才实学就可问心无愧，反之，即使侥幸获取了高分也不代表个人的真实能力水平，迟早会露马脚。

(2) 调节心理展望未来 人人都希望获得好成绩。但如果失利，一味怨天尤人或自我折磨却是于事无补。正像一个不慎跌倒在跑道上的人，光哭泣是站不起来的，要靠自己，赶快爬起来奋起直追。人生中的许多竞争正如马拉松赛跑，胜负难定，要看谁笑到最后。要通过各种心理调节方法恢复心理的平衡，变自卑为自信，变失望为新希望，重振旗鼓，轻装上阵，积极投入新一轮竞赛。那些考得较好的同学也要调整心态，戒骄戒躁，“见贤思齐，见不贤而内自省”，切不可得意忘形。总之，一时的成功并不意味着永远的优秀，学生应该学会发展地认识自己的成绩，评价自己的能力。

(3) 冷静分析合理归因 要想做到合理归因，首先要从主观与客观两个方面进行实事求是的分析、反思。

# 《大学生心理健康教育问答》

## 编辑推荐

《大学生心理健康教育问答》力求简洁明了，力求通俗易懂，以实现手册在手，学生就可以开展心理自助，心理问题就可以有效解决。进而，提高心理健康教育工作的针对性、及时性和有效性，推进大学生的健康成长。

# 《大学生心理健康教育问答》

## 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](http://www.tushu000.com)