

# 《青年心理健康教程》

## 图书基本信息

书名：《青年心理健康教程》

13位ISBN编号：9787565702938

10位ISBN编号：7565702935

出版时间：2011-7

出版社：柳建营、赵国山 中国传媒大学出版社 (2011-07出版)

页数：262

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)

# 《青年心理健康教程》

## 内容概要

《青年心理健康教程》内容简介：现代社会带给人们机遇与希望的同时，也充满了竞争和挑战，心理；中突、心理压力成为新一代青年人不可避免要面对的问题。在竞争激烈的今天，他们面对的将是梦想与磨砺并存，挑战与机遇同在，希望与绝望相伴，快乐与痛苦共生。在此环境下，青年人必将面临适应中的种种困扰。因此，心理素质的竞争比以往任何时候都显得更为重要。该书针对人才成长需要的心理素质、提高青年的心理健康水平、提高人才素质的手段等诸多内容作了详尽阐述。

# 《青年心理健康教程》

## 书籍目录

前言导论第一章 青年心理健康概述第一节 心理健康的含义及标准第二节 青年常见的心理问题第三节 增进青年的心理健康水平思考题第二章 青年环境适应与心理健康第一节 生活适应与发展第二节 环境改变与角色转换第三节 学会适应,走向成功思考题第三章 青年的人际交往与心理健康第一节 人际交往心理概述第二节 青年人际交往心理误区及调适第三节 青年人际交往的能力与技巧思考题第四章 青年的学业成绩与心理健康第一节 学习的首要条件第二节 青年学习的特点及学习能力的培养第三节 青年常见的学习心理问题及调适化解思考题第五章 青年的情绪与心理健康第一节 青年的情绪行为第二节 情绪健康与情绪障碍第三节 青年的情绪控制与调节思考题第六章 青年的自我意识与心理健康第一节 自我意识的一般问题第二节 青年自我意识的特点与心理健康第三节 青年的自我成长与心理健康思考题第七章 青年的人格与心理健康第一节 人格心理的一般问题第二节 青年的人格障碍及调适第三节 青年心理健康的培养与健全人格的塑造思考题第八章 青年的爱情与心理健康第一节 青年爱情心理的一般问题第二节 青年的恋爱观第三节 青年恋爱心理的困惑与调适第四节 培养青年健康的恋爱心理思考题第九章 青年的性与心理健康第一节 青年的性心理发展及其特征第二节 青年的性心理困扰及其调适第三节 青年的性心理健康维护思考题第十章 青年的就业与心理健康第一节 青年就业的心理表现第二节 青年就业的心理特点第三节 青年就业的心理健康思考题参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：6.强迫型人格障碍强迫型人格障碍的主要特征就是要求严格和完美，容易把冲突理智化，具有强烈的自制心理和自控行为。这类人在平时有不安全感，对自己过分克制，过分注意自己的行为是否正确，举止是否适当，因此表现得特别死板、缺乏灵活性。这类人责任感特别强，往往用十全十美的高标准要求自己，追求完美，同时又墨守成规。在处事方面，过于谨小慎微，常常由于过分认真而重视细节、忽视全局。怕犯错误，遇事优柔寡断，难以作出决定。他们的情感以焦虑、紧张、悔恨时多，轻松愉快满意时少。不能平易近人，难于热情待人，缺乏幽默感。由于对人对己都感到不满而易招怨恨，强迫型人格具体行为表现有三个方面：一是心理总笼罩着一种不安全感，常处于莫名其妙的紧张和焦虑状态；二是思虑过多，对自己做的事总没把握，总以为没有达到要求，别人一怀疑，自己就感到不安；三是行为循规蹈矩，不知变通。给人以刻板、僵死、缺乏生命活力的印象。7.循环型人格障碍循环型人格障碍的特点是以情绪变化为主要特征的人格障碍，也称为情绪易变型人格障碍。其心理行为表现是常常无缘无故地喜悦或悲伤，历时几小时甚至几周。情绪发生变化时人们往往意识不到，也不能控制，情绪的发泄只是一种释放作用。因为情绪的变化总是反复出现，所以称之为循环型人格障碍。循环型人格障碍有三种表现：一是情绪高涨，表现为高涨情绪反复出现。情绪高涨时，动作明显增多加快，仿佛有使不完的劲，浑身都是力量，对自己的能力评价过高，对周围环境的困难估计过低，仿佛自己能主宰一切。雄心勃勃，喜欢交际，常做有头无尾的事，有明显的躁狂表现。它与躁狂症在程度上有差别，躁狂症表现更为明显，近乎一种癫狂状态；而情绪高涨的循环型人格能够较明确地意识到自己的状态。二是情绪低落，表现为低落的情绪反复出现。动作表现显得迟缓凝重，愁眉苦脸，沉默寡言，逆来顺受，对自己的能力估计过低，对周围环境困难估计过高，对自己丧失信心，总是内疚和自责，对一切不感兴趣，有明显的抑郁表现，但不如抑郁症症状明显。三是情绪不稳定。

# 《青年心理健康教程》

## 编辑推荐

《青年心理健康教程》为21世纪高职高专精品规划教材之一。

# 《青年心理健康教程》

## 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)