

# 《大学生心理保健》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理保健》

13位ISBN编号：9787010033457

10位ISBN编号：7010033455

出版时间：2003-1

出版社：人民出版社

作者：黄训美

页数：330

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)

# 《大学生心理保健》

## 内容概要

本书综合了近十多年来国内外学者、专家研究大学生心理健康的新成果，视野开阔，思路新颖。其次，本书是一部理论联系实际佳作，作者敢于面对严峻现实的挑战，以一颗爱心关注目前高校大学生心理疾病问题，不仅从理论上进行了深入的探讨，有一定的学术价值，而且提出了一套有效的大学生自我心理保健的方法与技术。确如作者自己所说的，这是她与大学生“以心谈心”的心血结晶。当人类社会跨入21世纪的门槛后，弗洛姆所说的“精神健康”问题，费孝通所说的“心态”问题，更应该引起人们的高度重视，世纪之交的大学生，代表着人类的未来，他们的心理健康、精神健康水平，直接影响着人类社会能否通往健全之路。

# 《大学生心理保健》

## 书籍目录

序一序二第一章 大学生心理健康概述 第一节 现代健康新概念 第二节 心理保健教育的内容与意义 第三节 中外大学生心理保健教育概况第二章 大学生心理健康的标准 第一节 心理健康及其界定 第二节 中外学者对心理健康标准的讨论 第三节 大学生心理健康的标准第三章 心理的产生与发展机理 第一节 心理活动与心理的倾向性和特性 第二节 心理与心理的产生和发展 第三节 心理认知、心理体验与心理发展的动力第四章 大学生的心理发展任务 第一节 在更高的层次上统一和强化自我意识 第二节 学习正确对待挫折 第三节 塑健全人格 第四节 完成社会任务 第五节 学习健康的人际交往第五章 大学生常见的心理问题 第一节 青年大学生心理问题的主要特征 第二节 心理疾病的分类 第三节 神经症的主要类型及其典型反应和病因简析 第四节 情感性精神疾病类型、症状和致病原因 第五节 心身疾病（心理生理障碍）类型、致病原因 第六节 人格障碍类型、致病原因第六章 大学生心理问题的发生机理 第一节 影响心理健康的主要因素 第二节 心理问题产生的机制第七章 大学生自我心理保健的主要途径和方法 第一节 健全心理防卫机制 第二节 养成良好的生活习惯第八章 大学生心理调适与训练个案 一、如何悦纳自己 二、如何缓解焦虑 三、如何走出抑郁 四、如何克服失眠症 五、如何摆脱孤独 六、如何学会赞美别人 七、如何顺利与人交流沟通 八、如何学会对别人说“不” 九、如何磨平急躁性格 十、如何克服火暴脾气 十一、如何走出狭隘的自我主要参考书目后记

# 《大学生心理保健》

## 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)