

# 《大学生心理健康与人生发展》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理健康与人生发展》

13位ISBN编号：9787040295283

10位ISBN编号：7040295288

出版时间：2010-4

出版社：蔺桂瑞//杨芷英、蔺桂瑞、杨芷英 高等教育出版社 (2010-04出版)

页数：331

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)

# 《大学生心理健康与人生发展》

## 前言

蔺桂瑞和杨芷英两位教授主编的《大学生心理健康与人生发展——成长，从关爱心灵开始》一书将在高等教育出版社出版，这是首都师范大学投入国家精品课程“大学生心理健康”建设的一项成果，它是蔺桂瑞教授等人在大学生心理健康教育中10余年探索和奋斗的体现。《大学生心理健康与人生发展——成长，从关爱心灵开始》是一本集教师用书与学生自助和助人两用的好著作、好教材。自从20世纪90年代初开始，我国高校陆陆续续开展了颇有声色的大学生心理健康教育，成绩是十分显著的，具体表现在：积极建立高校心理健康教育的体系，积极探索心理健康教育的机制；认真开展心理健康教育活动，如5·25大学生心理健康活动月；建立心理健康教育的网站，包括工作网站、教育网站、服务支持网站等；加强心理健康教育一系列课题的研究；积极建设心理健康教育教师队伍。当然，高校心理健康教育也有一些不足，例如，专业化、规范化建设不够，教师队伍质量和水平有待提高，资源整合尚需深入，工作发展不够平衡等。因此，高校心理健康教育组织机制建设问题是摆在我们面前亟待解决的大事。这里我们要说明，首都师范大学心理健康教育工作开展得有声有色，与他们的心理咨询中心教师队伍的工作有直接关系。首都师范大学心理咨询中心的老师们怀着关怀大学生心理健康成长的爱心，肩负着一种对大学生成才发展的使命，对大学生心理健康教育工作不断地探索、实践、改革、创新。十多年来，首都师范大学有大学生心理健康教育课程，有提高大学生心理素质的课题研究，有解决大学生心理困惑的措施，所以，他们于2006年获得了国家精品课“大学生心理健康”的建设任务。在完成这个任务的过程中，首都师范大学心理咨询中心的老师们倾听大学生的心声、感受大学生的内心、分享大学生的快乐、帮助大学生解惑。

# 《大学生心理健康与人生发展》

## 内容概要

《大学生心理健康与人生发展:成长从关爱心灵开始》是国家精品课程“大学生心理健康”的配套教材，它凝结着作者10余年来对大学生心理素质课程的思考与探索。《大学生心理健康与人生发展:成长从关爱心灵开始》从大学生的自身发展和实际需要出发，以增强大学生的心理素质为目标，选择了大学生在成才过程中必然遇到的心理适应、自我发展、情绪管理、人际关系、恋爱婚姻、挫折应对、生涯规划、生命价值等课题，在广泛吸收国内外最新研究成果的基础上，进行了较为详尽的阐述和诠释。

《大学生心理健康与人生发展:成长从关爱心灵开始》注重案例分析和课堂互动环节，每章均以典型案例导入，章末设计了典型案例分析和课堂互动活动，附录中增加了学生的心理成长感悟。《大学生心理健康与人生发展:成长从关爱心灵开始》贴近学生实际，时代感强，既可以作为教师用书，也可以作为学生心理自助和助人用书。

## 书籍目录

|                           |                          |                |                       |                        |                            |                     |                        |                        |                      |                       |                         |                     |                   |                  |             |             |             |
|---------------------------|--------------------------|----------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|
| 第一章 关爱心灵——大学生心理健康与自我发展001 | 第一节 大学生拥有健康心理的重要意义002    | 一、什么是心理健康002   | 二、大学生心理健康的标准002       | 三、心理健康对大学生自我发展的重要意义003 | 第二节 大学生常见的心理问题006          | 一、什么是心理问题006        | 二、大学生常见的心理问题007        | 三、大学生心理问题产生的原因分析013    | 第三节 提高心理素质，培养健康人格015 | 一、大学生心理问题产生的新特点015    | 二、大学生维护心理健康的途径与方法016    | 【复习思考题】019          | 【典型案例分析】019       | 【课堂互动活动】023      |             |             |             |
| 第二章 完善自我——大学生的自我意识029     | 第一节 自我意识及其对大学生健康发展的作用030 | 一、自我意识的有关理论030 | 二、自我意识在大学生发展中的重要作用034 | 第二节 大学生自我意识的变化及特点035   | 一、大学生自我意识发展的规律036          | 二、大学生自我意识发展的特点037   | 三、大学生自我意识常见的问题及调适039   | 第三节 大学生完善自我的途径与方法043   | 一、良好自我意识的标准043       | 二、做最好的自己044           | 【复习思考题】048              | 【典型案例分析】049         | 【课堂互动活动】053       |                  |             |             |             |
| 第三章 学会交往——大学生的人际关系057     | 第一节 人际关系的相关理论058         | 一、人际关系的内涵058   | 二、人际关系的建立过程060        | 三、人际交往的原则062           | 四、影响人际关系的因素066             | 五、人际交往的心理效应068      | 第二节 大学生人际交往中的常见问题070   | 一、交往缺乏主动性071           | 二、封闭自我072            | 三、缺乏交往技能073           | 第三节 大学生人际交往的途径和方法074    | 一、完善自我075           | 二、运用技巧078         | 【复习思考题】082       | 【典型案例分析】082 | 【课堂互动活动】085 |             |
| 第四章 掌控情绪——大学生的情绪管理091     | 第一节 认识我们的情绪092           | 一、情绪及其类型092    | 二、情绪的产生机制094          | 三、情绪的功能096             | 四、情绪对大学生的影响097             | 五、健康情绪的标准097        | 第二节 大学生常见的情绪困扰098      | 一、大学生情绪发展的特点098        | 二、大学生的主要情绪困扰099      | 第三节 有效管理情绪，保持乐观心态104  | 一、认识自己的情绪104            | 二、接纳自己的情绪107        | 三、正确表达情绪108       | 四、有效调控情绪110      | 【复习思考题】115  | 【典型案例分析】115 | 【课堂互动活动】118 |
| 第五章 学会适应——大学生的适应与发展123    | 第一节 了解适应与发展124           | 一、适应与发展的内涵124  | 二、适应与发展的基本理论126       | 第二节 大学生适应与发展中的常见问题130  | 一、理想与现实的冲突130              | 二、角色错位的困扰131        | 三、学习适应不良的焦虑131         | 四、人际交往不良带来的心理孤独132     | 五、生活应对的烦恼132         | 第三节 学会适应，积极发展133      | 一、当代社会对大学生适应与发展带来的挑战133 | 二、大学生适应与发展的任务和要求135 | 三、学会适应，发展自我137    | 【复习思考题】139       | 【典型案例分析】139 | 【课堂互动活动】142 |             |
| 第六章 走近两性——大学生的性心理与性健康149  | 第一节 科学认识“性”150           | 一、性的多重含义150    | 二、性心理的基本理论152         | 三、青少年性心理的发展阶段154       | 第二节 大学生常见的性困惑155           | 一、性生理困惑156          | 二、性心理困扰156             | 三、性行为失当158             | 四、性心理障碍159           | 第三节 大学生性健康的维护161      | 一、大学生性心理发展的特点161        | 二、大学生性健康的标准162      | 三、维护大学生性健康的途径163  | 四、大学生性传播疾病的预防165 | 【复习思考题】168  | 【典型案例分析】168 | 【课堂互动活动】171 |
| 第七章 理解爱情——大学生的恋爱心理177     | 第一节 爱情的心理学视角178          | 一、什么是爱情178     | 二、爱情的心理结构178          | 三、爱情的心理意义181           | 第二节 大学生的恋爱心理182            | 一、大学生产生爱情的心理因素183   | 二、大学生恋爱的发展阶段184        | 三、大学生恋爱的心理特点186        | 四、大学生获得美满爱情的要素187    | 第三节 大学生恋爱中的心理困惑与调适190 | 一、爱情心理困扰190             | 二、恋爱中的情感危机193       | 三、婚前性行为带来的心理冲突197 | 四、大学生爱的能力的培养198  | 【复习思考题】204  | 【典型案例分析】204 | 【课堂互动活动】207 |
| 第八章 应对挫折——大学生的抗逆力培养213    | 第一节 挫折的概念及理论214          | 一、什么是挫折214     | 二、经典的挫折理论216          | 第二节 大学生常见的心理挫折218      | 一、大学生常见的挫折类型218            | 二、大学生产生挫折的原因219     | 第三节 大学生的挫折应对与抗逆力培养223  | 一、认识挫折223              | 二、培养抗逆力227           | 【复习思考题】231            | 【典型案例分析】231             | 【课堂互动活动】234         |                   |                  |             |             |             |
| 第九章 规划生涯——大学生职业生涯规划241    | 第一节 职业生涯规划概述242          | 一、职业生涯规划的定义242 | 二、职业生涯规划的基本理论243      | 三、职业生涯规划对大学生成才发展的意义246 | 第二节 大学生职业生涯规划发展中常见的心理困扰247 | 一、大学生职业生涯规划的发展阶段247 | 二、大学生职业生涯规划中常见的心理困扰249 | 第三节 大学生职业生涯规划的过程与方法251 | 一、影响大学生职业生涯规划的因素251  | 二、大学生职业生涯规划的过程253     | 三、大学生职业生涯规划过程中的心理调节261  | 【复习思考题】264          | 【典型案例分析】264       | 【课堂互动活动】267      |             |             |             |
| 第十章 珍爱生命——大学生生命教育及心理干预275 | 第一节 认识生命与死亡276           | 一、生命的内涵276     | 二、理解死亡279             | 三、认识生命与死亡的意义281        | 第二节 大学生的生命困惑282            | 一、大学生生命困惑探究282      | 二、大学生生命困惑寻源284         | 三、构建大学生的生命教育体系286      | 第三节 热爱生活，珍爱生命289     | 一、关爱自我，尊重生命290        | 二、热爱生活，活在当下291          | 三、学会感激，心态和谐293      |                   |                  |             |             |             |

# 《大学生心理健康与人生发展》

四、直面压力，挑战命运294  
第四节 预防自杀，守护生命294  
一、什么是自杀危机295  
二、大学生自杀的原因分析296  
三、如何识别自杀危机298  
四、大学生自杀危机的预防和干预299  
【复习思考题】300  
【典型案例分析】301  
【课堂互动活动】304  
附录：心理成长感悟311  
参考文献328  
后记331

## 章节摘录

插图：精神障碍是所有心理问题中最严重的疾病，这些障碍包括双相情感性精神障碍、精神分裂症、偏执型精神病和反应性精神病。大学生如果出现精神障碍，一定要尽快到专科医院就医。双相情感性精神障碍。双相情感性精神障碍是比较常见的、以心境的高涨或低落为基本症状的精神障碍。情绪高涨时，伴有联想加速、活动过多、话多和夸大，这称为躁狂发作或躁狂症。情绪低落时，伴有悲观、缺乏乐趣、缺乏精力以致动作和思维迟钝，这称为抑郁发作或抑郁症。首次发病多在16~30岁。躁狂和抑郁可以单独发作，也可以交替发作，因此本病又称躁郁症。精神分裂症。精神分裂症是一种由于大脑功能出现问题，感知、思维、情感、行为等多方面出现障碍，以精神活动不协调和精神活动与环境不协调为特征的一种最常见的精神病。患者的思想、情感、行为与现实脱节，不能分辨幻想与现实，因而丧失或降低自理及对社会生活的适应能力。它属于重性精神病之一，严重影响病人的日常工作、社交、生活及自我照顾的能力。偏执型精神病。偏执型精神病是一组疾病的总称。其共同特点是以持久的、系统的且比较固定的妄想为主要临床特征，行为、情感反应与妄想观念相一致，无幻觉或偶伴幻觉，病程长而无精神衰退，智能保持良好。反应性精神病。反应性精神病是由剧烈或持续的精神紧张性刺激直接引起的。这些刺激包括个人损失、居丧、凌辱、自然灾害等。这类精神病大多数为期短暂，常随诱发因素的消退而减轻，经适当的治疗，精神状态即可恢复正常。所以，反应性精神病的预后良好，一般不再复发。除了上述三类心理问题外，大学生中还有一类非常严重的心理问题，稍不重视即会危及大学生的生命，此类问题被称为大学生的自杀危机。大学生自杀危机问题时有发生，然而，有心理疾病和自杀危机的学生若能主动寻求心理帮助，就能及时得到救助。

# 《大学生心理健康与人生发展》

## 后记

本书在编写过程中得到了校领导以及北京高校许多同行的支持。感谢北京科技大学心理咨询中心的房超、王艳老师，中央财经大学心理咨询中心的刘凤娥、赵会春老师，北京舞蹈学院心理咨询中心的赵研老师，首都经贸大学心理咨询中心的滕秀杰老师，他们为本书提供了宝贵的心理咨询个案。同时，向所有为这本书的编写、出版做出努力的老师们致以深深的谢意！

# 《大学生心理健康与人生发展》

## 编辑推荐

《大学生心理健康与人生发展:成长从关爱心灵开始》旨在帮助大学生，融入大学生活，在校园中找到自我定位，学会人际互动，在交往中获得社会支持，有效管理情绪，用理性保持乐观心态，思考职业未来，脚踏实地地完成专业学习，培养爱的能力，在恋爱中理解情感、慰藉心灵，感悟生命意义，活出精彩自我，不断认识自己，在探索中成长成熟。



# 《大学生心理健康与人生发展》

## 精彩短评

1、授课老师杨学，学医改学心理。她说，人生百态，只需等待。为人慢条斯理，说话轻声细语，课程安排合理。作业是往邮箱交一篇小文章，次周上课总结同学们的心理状况。讲爱情最通透（爱的本质是自恋，爱是亲子关系的延续），请研究生学长讲学习方法最有用。期末成绩98，给提纲，开卷考，不为难

# 《大学生心理健康与人生发展》

## 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)