

# 《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：9787030353412

10位ISBN编号：7030353412

出版时间：2012-8

出版社：姜微微、陈竞秀 科学出版社 (2012-08出版)

页数：224

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》

## 内容概要

《大学生心理健康教育》从大学生自身成长过程中迫切需要解决的问题出发，结合大学生身心发展的规律，分别阐述了大学生心理健康导论、大学生的心理咨询、大学生心理困惑及异常心理，以及大学生的自我意识、人格心理、学习心理、恋爱心理、人际交往、情绪管理、压力应对、生涯规划和生命教育与心理危机应对。

前言 第一章大学生心理健康导论 第一节心理健康概述 一、健康与心理健康 二、心理健康的内涵与标准 三、心身健康的关系 第二节大学生心理健康 一、大学生心理发展的特点 二、大学生心理健康的标准 三、大学生心理健康的影响因素 第二章大学生的心理咨询 第一节心理咨询概述 一、心理咨询的概念与定位 二、心理咨询的种类与形式 三、心理咨询与心理治疗 四、主要心理疗法简介 第二节大学生的心理特点与学校心理咨询 一、大学生的心理特征及其表现 二、大学生心理咨询的意义和特点 三、大学生心理咨询的内容 四、学校心理咨询的原则 第三章大学生心理困惑及异常心理 第一节心理问题及其鉴别 一、心理问题的分类 二、心理问题的鉴别方法 第二节大学生常见的心理困惑及心理障碍 一、大学生常见的心理困惑 二、大学生常见的心理障碍 第四章大学生的自我意识与培养 第一节意识与自我意识 一、意识概述 二、自我意识 第二节大学生的自我意识 一、自我意识在大学生成才中的重要作用 二、大学生自我意识发展的规律和特点 三、大学生自我意识的偏差 四、自我意识的评估与完善 第五章大学生人格发展与心理健康 第一节人格概述 一、人格的基本特征 二、人格的构成 三、健康人格的内涵及其意义 第二节大学生的人格发展与优化 一、大学生人格发展的特点 二、大学生常见的人格障碍倾向及性格缺陷 三、大学生人格优化的策略与方法 第六章大学期间生涯规划及能力发展 第一节大学生活的特点及生涯规划 一、大学生活的特点 二、生涯规划概述 第二节大学生的生涯规划 一、大学生的生涯定向 二、大学生的生涯规划目标 三、生涯规划对大学生成才发展的意义 四、大学生生涯选择的心理冲突及应对 第三节大学生能力概述及发展目标 一、能力与职业能力概述 二、大学四年的生涯规划与能力发展目标 第四节大学生的时间管理 一、时间管理概述 二、时间管理的心理结构 三、错误的时间管理 四、积极的时间管理 第七章大学生学习心理 第一节学习概述 一、学习的定义 二、学习的心理机制 第二节大学生的学习能力 一、大学学习的特点 二、现代学习观念的转变 三、大学生的学习动机及其培养 四、大学生常见学习障碍及调适 第八章大学生情绪管理 第一节情绪概述 一、情绪及其特性 二、情绪的分类与表现 三、情绪的识别与表达 四、情绪的功能 五、健康情绪的标准 第二节大学生的常见情绪困扰与调节 一、大学生的情绪特点 二、大学生常见的情绪困扰及其表现 三、情绪的自我管理与调节 第九章大学生人际交往 第一节人际交往概述 一、人际交往与人际关系 二、良好人际交往的发展过程 三、人际吸引的要素 第二节大学生的人际关系 一、大学生人际交往的特点 二、大学生人际交往问题及调适 第三节建立良好人际关系的策略与方法 一、遵循人际交往的原则 二、掌握人际交往的技巧 三、化解人际冲突的策略 第十章大学生恋爱心理及性心理 第一节爱情的心理学阐述 一、爱情的含义及其特性 二、爱情的发展阶段 三、恋爱中常见的心理效应 四、健康与不健康的爱情 第二节大学生的爱情心理 一、大学生恋爱趋向的归因分析 二、大学生恋爱心理的特点 三、恋爱挫折及其调适 四、爱的能力培养 第三节性心理概述与大学生的性心理 一、性心理的发展 二、大学生性心理的一般特征与表现 三、大学生常见的性心理问题及调适 第十一章大学生压力管理与挫折应对 第一节压力概述 一、压力及压力源 二、压力的心身反应 三、压力与心身疾病 第二节挫折与挫折应对概述 一、挫折的含义 二、挫折反应与心理防御机制 第三节大学生压力管理能力及挫折耐受力的培养 一、大学生压力管理能力培养 二、提高大学生挫折承受力的策略 第十二章大学生生命教育与心理危机应对 第一节生命与生命的意义 一、生命及其内涵 二、死亡及其内涵 第二节大学生的生命困惑与心理危机 一、大学生的生命困惑 二、大学生心理危机的表现及其原因 三、大学生心理危机的预防与干预 主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：3) 恐怖症有的人害怕蛇，有的人害怕毛毛虫，有的人害怕黑暗，恐惧是人类生活中一种常见的正常情绪，但恐怖症患者是对某些特定的对象产生强烈和不必要的恐惧，并伴有回避行为。例如，看到蛇或毛毛虫的图片也会惊恐万分，在生活中刻意回避蛇皮做的皮包皮带，不许别人谈论毛毛虫等，都属于过于强烈和不必要恐惧，属于恐怖症的表现。恐怖症患者的恐惧对象可能是单一的或多种的，如动物、广场、密室、登高或社交活动等。患者明知其反应不合理，却难以控制而反复出现。青年期与老年期发病者居多，女性更多见。常见的恐怖症有三种类型，即广场恐怖症、社交恐怖症和特殊恐怖症。4) 抑郁症 抑郁症是一种常见的心境障碍，可由各种原因引起，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，且心境低落与其处境不相称，严重者可出现自杀念头和行为。程度较轻的患者感到闷闷不乐，无愉快感，凡事缺乏兴趣，感到“心里压抑”、“高兴不起来”；程度重的会悲观绝望，有度日如年、生不如死的感觉。患者常诉说“活着没有意思”、“心里难受”等，并可能出现大脑反应迟钝或记忆力、注意力减退，学习或工作能力下降；他们犹豫不决，缺乏动力，什么也不想干，常产生无希望感、无助感和无价值感。抑郁症患者除了付出严重的感情和社会代价之外，经济代价也是巨大的。据世界卫生组织统计，抑郁症已成为世界第4大疾病，预计到2020年，可能成为仅次于冠心病的第二大疾病。2.人格障碍 人格障碍也称病态人格，是指人格特征明显偏离正常，形成了稳定的反映个人生活风格和人际关系的异常行为模式。这种模式显著偏离特定文化的一般认知方式，造成个体对社会环境的适应不良，常影响其社会功能。人格障碍一般始于童年，持续到成年乃至终生，常见有如下一些类型。（1）分裂型人格障碍：以观念、外貌和行为奇特，人际关系有明显缺陷和情感冷淡为主要特点。对喜事缺乏愉快感，对人冷淡，对生活缺乏热情和兴趣，孤僻，缺少知音，我行我素，很少与人来往，因此也较少与人发生冲突。（2）偏执型人格障碍：以猜疑和偏执为主要特点。表现出普遍性猜疑，不信任他人或者怀疑他人的忠诚，过分警惕与防卫；强烈地意识到自己的重要性，有将周围发生的事件解释为“阴谋”、不符合现实的先占观念；过分自负，认为自己正确，将挫折和失败归咎于他人；容易产生病理性嫉妒；对挫折和拒绝特别敏感，不能谅解别人，长期耿耿于怀，常与人发生争执，人际关系不良。

# 《大学生心理健康教育》

## 编辑推荐

《大学生心理健康教育》理论与实践并重，叙述清晰流畅，可作为大学生通识课教材，也可作为一般青年读者提高心理学素养的普及性读物。

# 《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](http://www.tushu000.com)