

《大学生心理卫生》

图书基本信息

书名：《大学生心理卫生》

13位ISBN编号：9787308010863

10位ISBN编号：7308010864

出版时间：2003-10

出版社：浙江大学出版社

作者：马建青 编

页数：292

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

《大学生心理卫生》

前言

心理健康问题，十分重要。因为心理疾病会使人丧失正常人的能力。我曾接待过一位大学生来访者，他向我叙述：“我的头脑里反复出现‘真该死’，‘没出息’，……‘真该死’，‘没出息’……这不是我要想的，但就是要反反复复出现，我努力设法摆脱，都无济于事。我上楼就数楼梯，总觉得没有数对，三番五次来回检查，快上课了，还是不放心，来回检查。我知道这样做毫无意义，想摆脱，也无法摆脱……。”可以想见，这种强迫状态的心理疾病给患者带来多么巨大的痛苦！不少心理疾病初次发病大多在青年期，儿童和青少年时期心理疾病较为少见。由于这一时期精神发育尚未成熟，易受环境的影响，因此儿童青少年时期的神经机能失调、心理和行为问题仍相当常见，也应当引起我们的高度重视。我们都希望心理健康。那么，什么是心理健康呢？对于这个问题，各家的说法各不相同，见仁见智。我想听听大学生们对心理健康的看法。2003年5月，我曾在大学生中做过一个开放式问卷调查：“你认为什么样的行为是心理健康者的特征性行为？依据你的看法请写出5至10条。”

《大学生心理卫生》

内容概要

《大学生心理卫生(第2版)》内容包括：挑战与应对、现代社会与心理卫生、心理健康新理念、心理健康问题探析、加强心理健康教育、心理健康状况自测、挫折与调适、认识挫折、感受挫折、应对挫折、社会适应能力自测、重建理性认知、认知与心理行为、认知与心理困扰……

《大学生心理卫生》

作者简介

马建青,浙江大学任教。

《大学生心理卫生》

书籍目录

丛书总序致谢词第二版序第一版序第一章 挑战与应对第一节 现代社会与心理卫生第二节 心理健康新理念第三节 心理健康问题探析第四节 加强心理健康教育附录 心理健康状况自测第二章 挫折与调适第一节 认识挫折第二节 感受挫折第三节 应对挫折附录 社会适应能力自测第三章 重建理性认知第一节 认知与心理行为第二节 认知与心理困扰第三节 认知调适的技术第四章 完善自我意识第一节 自我意识的发展第二节 自我意识的缺陷第三节 自我意识的健全附录 自卑倾向自测第五章 培养优良情绪第一节 情绪与健康第二节 情绪的调控第三节 情绪的优化附录 抑郁、焦虑情绪自测第六章 锻炼意志品质第一节 分析意志特点第二节 调节意志缺陷第三节 培养优良意志附录 意志力自测第七章 塑造健全人格第一节 做气质的主人第二节 克服性格缺陷第三节 塑造健康人格附录 气质、性格自测第八章 人际交往心理卫生第一节 人际交往心理规律第二节 人际交往现状分析第三节 人际交往心理调适附录 人际交往能力自测第九章 学习心理卫生第一节 学习与心理健康第二节 学习中的心身问题第三节 考试心理卫生第四节 开发智力潜能附录 考试焦虑度自测第十章 性心理卫生第一节 性心理的发展特征第二节 性心理的健康调适第三节 促进性心理健康教育第十一章 恋爱心理卫生第一节 学会异性交往第二节 认识恋爱心理第三节 发展爱的能力第十二章 精神疾病及其防治第一节 神经症及其防治第二节 精神病及其防治第三节 人格障碍和性变态第四节 科学对待心理疾病第十三章 心理咨询与心理测试第一节 心理咨询与人生发展第二节 心理咨询一般方法第三节 常用的心理测验第四节 职业选择与心理测试附录 教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见参考文献后记

章节摘录

插图：现代医学的研究表明，心理的、社会的和文化的因素同生物学因素（包括遗传、生理、生化和免疫等）一样，与人的健康和疾病都有非常密切的关系。因此，医学不仅要研究人的生理学和病理学，而且要研究整个人，研究人的心理、生活环境和文化背景。心身医学的格言是：“人有病，不应理解只是发生在细胞或器官上，而是发生在人身上。”不能“只见病，不见人”。现代医学模式从传统的生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式，正是适应现代社会变化的需要，以及对人本身和对疾病、健康的本质更深了解的结果。医学模式的转变是医学理论和实践的一次伟大变革，具有重要的意义。然而，医学关注的重点是防病治病，因而医学模式也必将着眼于对疾病的研究和实践。这是需要的，但还是不够的。从更广泛的角度来说，促进健康具有更深远的意义。它超越了医学的领域，而成为全社会共同的事业。因而，就全社会来说，“健康模式”比“医学模式”将涵盖更多的内容、更多的人群，将更好地体现社会发展的要求和人自身发展的要求，有更积极的意义。我们提出的“健康模式”包含了以下基本思想：健康是生理、心理、社会适应三层面的健康，而不只是不生病或没有虚弱；防治疾病是健康的一部分，但不是最主要的一部分；促进或阻碍健康的因素既有生物因素，也有心理、社会因素，随着社会的发展，心理社会因素的作用显得越来越大；健康是每一个人的权利和义务；促进健康的主动权掌握在每一个人自己的手中；只有人人参与，才能达到人人健康；在健康模式中，教育占有重要的地位，而不是医疗。

后记

本书的第一版于1992年出版，原系中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会全国科研协作课题的成果。马建青为该课题负责人。参加本书第一版撰写的单位及个人有（以本书1992年出版时各作者的工作单位的笔划为序）：上海交通大学戴海波，大连理工大学王应杰，东南大学周性芳、姜宪明，华东师范大学叶斌，西安交通大学卢黎歌、张学堂，同济大学陈增堂、王乃田，杭州大学祝新华，青岛海洋大学张建华，杭州商学院王晓刚，南开大学袁辛、李慧琴，浙江大学马建青、王东莉、金海燕，浙江医科大学沈晓红，清华大学樊富珉。由马建青任主编，王东莉、沈晓红任副主编，王应杰、卢黎歌、陈增堂、樊富珉、戴海波为编委（以笔划为序）。《大学生心理卫生》（第一版）发行后，即被中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会推荐为全国高校用书。此书先后被国内数百所高校的教师和学生使用，亦得到了海内外心理学界、心理卫生界、教育界专家的好评，被认为奠定了大学生心理健康教材体系的框架。期间，专家、同行和大学生们提出了很好的修改意见和建议。我们表示衷心的感谢。考虑到近年来大学生心理健康教育发展的新形势，我们决定对原书作修订，以更好地反映我们和国内同行在大学生心理健康研究和实践方面的新成果。修订工作由本书第一版的主编马建青，副主编王东莉、沈晓红负责。新版补充了新的内容和资料，并将原16章调整为13章，力求结构更紧凑，重点更突出，材料更新颖，表述更准确，时代感更显，针对性更强。其中，第二版的第一、十、十三章及各章附录由马建青教授负责修订，第二、五、八、十一、十二章由王东莉副教授负责修订，第三、四、六、七、九章由沈晓红副教授负责修订，最后由马建青教授统稿、定稿。

媒体关注与评论

书评十一年前，当由浙江大学马建青老师主编、国内多个著名大学的心理卫生工作者共同参与编写的《大学生心理卫生》一书出版时，我曾应约作过一序。转眼十余年过去了，我很高兴地看到，这本在国内很有影响的，奠定了目前多数大学生心理健康教材框架，同时深受大学生和高校老师欢迎的好书即将出版修订版。这是一件好事。这十几年来，正是高校心理健康教育工作大发展的时期。这一工作得到了国家教育部和各省教育主管部门的高度重视。教育部先后于2001年、2002年颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》。一项工作是否能得到政府部门的重视，一方面反映了这项工作的重要程度，另一方面也反映了它的成熟程度。我很高兴地看到教育部和高校领导对大学生心理健康教育工作的重视，这是造福于广大青年学生的大好事，也是事关民族素质的工程。我衷心地希望大学生心理健康工作越来越好。

大学生心理健康教育工作意义重大、意义深远。不仅要关注那些有心理障碍的大学生，更要重视广大学生的心理发展和人格完善，这应该是学校教育的重要任务。《大学生心理卫生》一书比较好地突出了心理卫生的这一精神。这也是本书之所以长久受到欢迎和好评的重要原因。马建青教授多年来致力于心理卫生事业，尤其是在大学生心理健康的教学、宣传、科研和心理咨询工作方面，成果颇丰，影响较大。他因此先后两次获中国心理卫生协会全国先进工作者称号。中国的心理卫生事业需要一大批这样兢兢业业、持之以恒的同志的努力。这是中国心理卫生事业蓬勃发展的希望。值《大学生心理卫生》修订再版之际，我依然衷心地希望本书能够对推进大学生心理健康教育工作作出积极的贡献，也借此机会祝全国的大学生心理健康，人格健全，全面发展，做国家建设的有用之材。

陈学诗

2003年8月于北京

《大学生心理卫生》

编辑推荐

《大学生心理卫生(第2版)》：马建青心理咨询与心理健康教育丛书

《大学生心理卫生》

精彩短评

- 1、在图书馆借到这本书，看了后意犹未尽，于是买来一本，放在家里收藏，想看时随时取出来看，很受用。
- 2、教科书，喜欢的话读一读没有坏处
- 3、选修课。。。

《大学生心理卫生》

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