

# 《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：9787300118666

10位ISBN编号：7300118666

出版时间：2010-4

出版社：中国人民大学出版社

作者：周莉 编

页数：273

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》内容简介：本教材采用生动有趣的形式，向读者呈现丰富的学习资料，让读书真正成为收获快乐的事情！本教材以大学校园真实的案例和学生真实的心灵告白为素材，以经典理论为依据，以专家分析点拨为手段，以切实可行的调整策略为亮点，结合有趣的心理测试，力求帮助大学生理解生活中的各种心理健康现象，在学会自我分析、自我调整的同时，也能帮助身边的同学解决心理困惑。本教材可供大学师生教学使用，亦可作为公众的心理健康普及读本。

# 《大学生心理健康教育》

## 书籍目录

第一章 心理健康：幸福人生的保障 第一节 选择改变，从心开始 第二节 心理学对人类的影响 第三节 心理健康与大学生 第四节 走向心理健康第二章 适应发展：学习有了新内涵 第一节 认识大学 第二节 适应大学 第三节 大学学习第三章 认识自己：开启心灵的大门 第一节 认识自我 第二节 理解自我 第三节 自我成长第四章 人际交往：亲密与独立共存 第一节 人际吸引 第二节 人际沟通 第三节 人际冲突 第四节 孤独与独处第五章 爱情真谛：培养恋爱的能力 第一节 爱之序曲 第二节 理解爱 第三节 学习爱第六章 预备婚姻：为幸福早作准备 第一节 了解婚姻 第二节 面对婚姻，你做好准备了吗？ 第三节 走上幸福之旅 第四节 当爱遇到困境 第五节 爱与性第七章 压力管理：成功必备的法宝 第一节 压力对人的影响 第二节 压力的应对 第三节 认识情绪 第四节 情绪管理第八章 职业规划：从大一开始着手 第一节 职业发展始于大学 第二节 自我探索 第三节 职业世界探索 第四节 行动计划与探索中应当注意的问题第九章 心理障碍：预防和治疗并重 第一节 心理障碍和防御机制 第二节 心理学的理论观点 第三节 常见的心理障碍 第四节 寻求专业帮助第十章 感悟生命：体验唯一的历程 第一节 认识生命 第二节 生命的智慧与和谐 第三节 生命的重塑 第四节 死亡与自杀——生与死的透视参考文献后记

## 章节摘录

插图：也许你还可以举出更多的例子，你还有更多的疑问。的确，人的内心非常复杂，正是这种复杂性才使我们有更多的了解心理活动规律的欲望。有些人对于这些心理现象的形成原因感兴趣，例如，考试焦虑的人是不是也会面试焦虑，是什么原因导致了这种焦虑？为什么在不同情境下人会有类似的反应，而这种反应常常让人感到难以控制？这些看起来各自独立的内容，其实都与个人的心理有关，它们紧密相连，互相影响。一个人的心理状态可以影响他的人际关系、身体状况、睡眠质量、学习效果……换句话说，如果你想改变困扰你的人际关系、情绪、睡眠等，你可以尝试一种新的视角——心理学的视角！举个例子：一个存在睡眠问题的学生，可以要求宿舍同学停止所有的事情，不要打扰自己；也可以塞上耳塞，蒙着被子，隔绝烦心的声音；还可以无聊地躺上两个小时再睡……他还可以采取心理学的办法，当然，不同的心理学流派的方法不同，有精神分析疗法、认知行为疗法、放松疗法等。与心理学专业人员聊一聊是一个很好的办法。很多人惊讶地发现：谈论生活中的其他压力事件，竟然改善了睡眠，这就是心理学的魅力所在！令人高兴的是，现在越来越多的学生已经注意到心理状态对学业、恋爱、职业发展的重要意义，他们已经在努力尝试提高心理素质，提高应对压力、情绪的能力。这些是拥有健康心态的重要基础。“罗森塔尔”效应心理学家罗森塔尔曾经在一所学校做过一个非常有名的实验：他和他的研究团队对一群小学生进行了一些测试，然后提供给校长和老师一份名单，并说名单上的学生都具有极佳的发展潜力，也许现在还没有表现出来，但是未来这些学生都是极有成就的人。罗森塔尔要求老师们对这份名单保密，不允许透露其内容。几年过去了，罗森塔尔又来到了这所学校，他发现名单上的学生个个表现出令人吃惊的变化，他们都有了很明显的发展和进步，这个结果令校长和老师对心理测试的准确性感到无比钦佩。

## 后记

在参加中国人民大学为老师们开设的英语提高班上，我与中国人民大学公共管理学院的胡平老师有过一次偶然的聊天，她向我介绍了中国人民大学出版社的编辑闫景女士。通过她的撮合，我有机会与闫景女士有了第一次的沟通。见面之后，我们立刻对本书的出版达成了共识！我从1991年开始从事心理学课程的教学工作，2007年，中国人民大学把心理健康课设为通识课，是全校本科生的必修课程。随着课程的不断推进与学生对心理学知识的需求不断增加，选择一本适合他们的教材成为精品课建设过程中非常重要的一环。终于，机会出现了。我邀请了几个同样有着良好专业背景和丰富经验、对心理健康教育充满热情的同行，我们一起讨论，一起策划。2009年的夏天，我们讨论书稿的热情和室外的温度一样高，大家沉浸在火花碰撞的兴奋中，陶醉于心灵探索的喜悦中，这样的讨论进行了多次，竟然每次都到了半夜，每次都是家人的催促才让我们恋恋不舍地分开。正是这样热烈的讨论，才确定了本书的写作特色，即吸收国外教材语言优美亲切、内容贴近自我成长的优点，以大量的经典理论、实验为依据，以大学生的心理发展任务为线索，以常见的心理困惑为素材，撰写一本适合我国大学生阅读的教材。本书的具体分工如下：第一章，周莉（中国人民大学）；第二章，刘海娟（中国矿业大学）；第三章、第四章，赵妍（北京舞蹈学院）；第五章，陈秋红（北京邮电大学）、赵妍；第六章，刘海娟（中国矿业大学）；第七章，卢富荣（北京师范大学）、李旭珊（北京理工大学）；第八章，李旭珊、徐紫薇（中国人民大学）；第九章，刘海娟；第十章，陈秋红（北京邮电大学）、赵妍。

# 《大学生心理健康教育》

## 编辑推荐

《大学生心理健康教育》：高等学校通识课程系列教材

# 《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)