

《心理健康与大学生活》

图书基本信息

书名：《心理健康与大学生活》

13位ISBN编号：9787560972152

10位ISBN编号：7560972152

出版时间：2011-9

出版社：华中科技大学出版社

作者：李素梅 编

页数：375

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

《心理健康与大学生活》

内容概要

《心理健康与大学生活》共14章，内容全面，从学习、恋爱、性、情绪、就业、人格、网络、家庭等多个角度再现了大学生生活中的一些困难。每一章都从案例分析开始，将生活中常用的心理学知识娓娓道来，不仅案例贴近生活，分析也是人情入理，帮助大学生在理解故事、理解生活的基础上，解决心理困惑，提高心理健康水平，增强处理生活中常见问题的能力，是一本很好的教材和读物。

书籍目录

- 第一章 大学生心理健康导论
 - 第一节 健康新观念
 - 第二节 大学生心理健康
 - 第三节 大学生常见心理问题
- 第二章 适应与心理健康
 - 第一节 适应新角色
 - 第二节 适应新环境
 - 第三节 适应新朋友
- 第三章 学习与心理健康
 - 第一节 学习概述
 - 第二节 大学的学习
 - 第三节 大学生常见的学习心理问题
- 第四章 情绪与心理健康
 - 第一节 情绪概述
 - 第二节 情绪的作用
 - 第三节 情绪的管理
- 第五章 挫折与心理健康
 - 第一节 认识挫折
 - 第二节 大学生心理挫折的形成原因
 - 第三节 大学生受挫后的行为反应及调适
- 第六章 网络与心理健康：
 - 第一节 网络与生活
 - 第二节 关爱生命与健康上网
 - 第三节 大学生网络心理与自我调节
- 第七章 自我意识与心理健康
 - 第一节 认识自我意识
 - 第二节 大学生的自我意识
 - 第三节 大学生健全自我意识的培养
- 第八章 人格与心理健康
 - 第一节 人格概述
 - 第二节 大学生常见人格偏差
 - 第三节 大学生健康人格的塑造
- 第九章 人际交往与心理健康
 - 第一节 人际交往
 - 第二节 网络友谊
 - 第三节 沟通从“心”开始
- 第十章 恋爱与心理健康
 - 第一节 爱情的定义和内涵
 - 第二节 树立健康的爱情观
 - 第三节 相互理解，磨练爱的技巧
 - 第四节 学习如何放弃
- 第十一章 性与心理健康
 - 第一节 性等于爱吗
 - 第二节 我真的是“我”
 - 第三节 出淤泥而不染
- 第十二章 家庭关系与心理健康
 - 第一节 亲子关系模式对孩子成长的影响

- 第二节 父母的接纳和认可是孩子自尊和自信的来源
- 第三节 超越家庭的影响，获得自我成长
- 第四节 溺爱是另一种伤害
- 第十三章 生涯规划与心理健康
 - 第一节 规划好你的未来
 - 第二节 大学校园中的选择
 - 第三节 求职面试准备
- 第十四章 大学生常见心理障碍
 - 第一节 心理障碍概述
 - 第二节 心境障碍：情绪的感冒
 - 第三节 焦虑性心理障碍：最普遍的障碍
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：艾里克森认为，在个体发展的不同时期，社会对个体提出不同的要求，在个体自身的需要、能力与社会要求之间就会出现不平衡现象，这种不平衡给个体带来紧张感。艾里克森将社会要求在个体心理引起的紧张和矛盾称为心理社会危机。他认为每个阶段都有其特定的发展任务，每个阶段都存在着特有的心理危机。他认为个体的人格发展过程是通过人们自我的调节作用以及他与周围环境的相互作用而不断整合的过程。按照艾里克森的理论，大学生正处于青少年期向成年初期过渡的重要阶段，这一阶段的主要发展任务是：形成自我同一性，防止角色混乱，获得亲密感，避免孤独感，体验爱情的实现。（二）大学生心理发展的一般特点1.抽象思维迅速发展。但易带主观片面性大学生随着自己身心发展趋于成熟，学习的知识越来越多，思维训练越来越复杂，其抽象思维能力也获得迅速发展，并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们喜欢进行比较系统的理论论证，对事物的因果规律有浓厚的探讨兴趣，思维的独立性、批判性日益增强，思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。不过，他们抽象思维的水平还没有达到完全成熟的程度，思维品质的发展也不见得平衡，在认识复杂社会问题时，还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激的不良倾向。2.情感丰富但情绪波动较大大学生富有青春气息，对生活充满激情和活力。随着他们对大学生活的逐步熟悉、适应，以及参与社会交往和联系增多，社会性需要增强，他们的情感也日益丰富、强烈、发展、完善。它体现在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中，带有明显的时代性、社会性和政治性。这种情感在大学生世界观、人生观、价值观的逐步确立及其支配下，会迅速向广度和深度发展，逐渐成为其情感世界的本质和主流。在大学生的情感日渐丰富的同时，对情绪的控制能力也在不断由弱变强。不过，无论是从生理、心理和社会的角度来看，还是从青春期情绪丰富而不稳定的角度来看，大学生在受到内在需要和外界环境的强烈刺激时，还是容易情绪波动。他们的情绪可能在短时间内从高度的振奋变为十分消沉，也可能从冷漠突然转变为狂热，两极性比较突出和明显。

《心理健康与大学生活》

编辑推荐

《心理健康与大学生活》由华中科技大学出版社出版。

《心理健康与大学生活》

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