

《大学生心理健康与咨询》

图书基本信息

书名：《大学生心理健康与咨询》

13位ISBN编号：9787301158586

10位ISBN编号：7301158580

出版时间：2010-9

出版社：北京大学出版社

作者：姚萍

页数：256

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

《大学生心理健康与咨询》

前言

大学生心理健康教育近十几年得到了很大发展，在各高校相继开设了相应的选修课程，也出版了一批关于大学生心理健康教育的教材。我仍有兴趣编写这样的教材，是因为最近十年大学生的心理状况有了很大变化，这与社会文化的发展、变迁有关，教材需要更新。另外，编写本教材对我的教学也有很好的帮助。我本人的研究方向是临床心理学，讲授“大学生心理健康”通选课已有好几年了，之前也曾做过几年大学生心理咨询和教育的专职工作。我看到了大学生的心理变化。现代的大学生拥有了更多的自由，也有了更多的压力。本书的写作希望能给大学生提供心理学的一些重要理论和知识，并结合当代大学生的实际情况，从心理学的角度引导他们分析解决常见的心理问题，学习易于操作的自我帮助、自我调适的心理保健方法。维护心理健康的过程，也是学习为人处世的过程。我希望大学生能抱着这样的态度来学习这门课程。本书的内容涵盖大学生在成长过程中要面对的基本心理问题，如大学生的环境适应、人际交往、恋爱、自我意识、职业发展、情绪调节、压力应对等。本书结合心理学的理论和知识分析大学生常见的心理现象，帮助大学生学习如何维护自己的心理健康；运用案例分析、思考题、小练习等多种方式促进学生实际应用心理学知识的能力。本书运用通俗的语言，使用贴近大学生心理和生活的实例，让大学生掌握为人处世的基本技巧和心理健康有关的基本常识。

《大学生心理健康与咨询》

内容概要

《大学生心理健康与咨询》的写作希望能给大学生提供心理学的一些重要理论和知识，并结合当代大学生的实际情况，从心理学的角度引导他们分析解决常见的心理问题，学习易于操作的自我帮助、自我调适的心理保健方法。

《大学生心理健康与咨询》

书籍目录

1 心理健康概述 一、什么是心理健康 二、什么是心理异常 三、大学生常见的心理健康问题 四、影响心理健康的因素 五、保持心理健康的方式2 适者生存——大学生的环境适应 一、环境与适应 二、大学环境与角色变化 三、对新环境的适应策略 四、环境适应中的常见问题3 学业成就与心理健康 一、大学生的学习与心理健康 二、学什么——学习的内容 三、怎么学——学习能力的培养 四、为什么学——学习动机 五、学习的困惑——与学习有关的心理问题4 每个人都是大陆的一片——大学生的人际关系与心理健康 一、从“人生若只如初见”说起：人际关系及其影响因素 二、莘莘学子心，心有千千结：大学生人际交往的特点和常见困扰 三、相识易，相处难：人际冲突与人际沟通 四、见招拆招：建立良好人际关系的原则和技巧5 执谁之手——大学生的恋爱心理 一、什么是爱情，爱情是什么？——心理学视角下的爱情 二、爱与愁——大学生恋爱中的常见困扰 三、提高自己的“爱商”——培养健康的恋爱心理6 大学生的性心理健康 一、性是什么？ 二、心理学视角中的性 三、大学生常见的性心理困扰 四、性心理问题的处理原则7 认识你自己——大学生的自我意识与心理健康 一、大学生自我意识的发展 二、大学生常见的与自我意识有关的心理问题 三、塑造健全的自我意识8 职业发展与规划 一、大学生职业生涯规划 二、大学生择业的心理问题 三、大学生职业指导9 情绪与心理健康 一、情绪概述 二、情绪的认知理论 三、大学生常见的情绪问题 四、情绪的控制与调节10 与压力握手——压力与心理健康 一、撩开压力的“面纱”——压力概述 二、遭遇压力之后：压力的反应 三、从“量变”到“质变”：压力与健康 四、与压力握手——压力的自我管理和调适11 心理障碍与防治 一、心理障碍概述 二、心理障碍分类描述 三、心理障碍的防治12 走出困境——求助与心理咨询 一、大学生的求助心理 二、专业帮助——心理咨询与心理治疗参考文献

章节摘录

插图：在学习如何保持心理健康之前，我们需要了解什么是心理健康。先看看关于健康的概念。世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态”。个体的健康不仅是指躯体生理上的正常，而且还包括正常的心理和健康的人格。从这个定义可以看到心理健康是健康的一个重要组成部分。心理健康对人有着十分重大的意义，因为心理和生理是相互制约不可分割的，而且心理状态和社会适应能力也是分不开的。心理健康对身体健康有一定的制约作用。心理健康状况不良，会影响生理状况，对人的躯体健康造成危害，甚至可能导致疾病。高血压、冠心病、溃疡病等就是心理因素在发病过程中有很大作用的心身疾病。不良情绪可以使人的免疫力下降，使人易于生病，生活中我们会看到郁郁寡欢的人积郁成疾。研究和实践表明，当一个人经常产生焦虑、愤怒、忧伤等不良情绪，并过度地压抑这些不良情绪，使其不能得到合理的宣泄时，容易罹患癌症。心理健康状况不佳，人的社会适应能力会受到很大影响。一般有心理障碍的人，最常见的问题就是人际关系困难，或者表现为过分退缩，不敢或不愿与人交往，或者是不善处理人际冲突或纠纷，他人也因为其表现不适宜而不愿过多与之交往。患有抑郁症或焦虑症等心理障碍，也会对学习或工作效率产生很大影响。有严重的心理障碍甚至无法进行正常的家庭生活和社会生活，不仅给个人和家庭带来痛苦和不幸，而且可能会给社会造成损害。

《大学生心理健康与咨询》

编辑推荐

《大学生心理健康与咨询》：高等院校素质教育通选课教材

《大学生心理健康与咨询》

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