

<<大学心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787535943293

10位ISBN编号：7535943292

出版时间：2007-4

出版时间：广东科技出版社

作者：黄雪薇 编

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：<http://www.tushu007.com>

<<大学心理健康教程>>

内容概要

大学生的心身健康日益受到各方的重视，“大学生心理健康”内容成为当代每一位大学生必须掌握的知识和技能。

而我们期望，大学生们不但有能力保持心身健康，还有能力在愉快地享受自己人生的同时成长为社会有用之才。

因而本书的编写目的是让学生们和读者们掌握自我心理保健的实用知识、技能和具体途径，提高整体心理素质，预防和解决心理问题与心理障碍。

在此基础上，提高生活质量和学习效率，感悟和发展自我愉悦与成才的方法及能力。

根据“健康、快乐与成才并进”的目标和本课程为公共普及知识技能课程的特点，以及我们“教材应是学生爱读的书”的出发点，本书编写风格锁定为在科学性、专业性、系统性的前提下，突出实用性与可读性。

编写时贴近现实生活和临床实际，强调“学以致用”，深入浅出，丰富多彩，较大幅度地启用心理自测、心理实验、心理剧、案例分析、报章杂志时事思考、故事等实用而有趣的元素，强调所有理论、原理的现实应用性，并适当加强写作文采。

在版面设计上，结合课程内容配上插图、漫画等生动活泼的新颖元素，以期使学生更好地掌握和理解，品味耳目一新，体验和感受“心理”的内涵与魅力。

书籍目录

第一章 成才前提——心身健康 第一节 保持心身健康：人生的首要课题 一、大学生的心身成长特点 二、大学生的心理健康状况 三、保持心身健康对人生的重要意义 第二节 健康与心理健康的概念 一、健康的概念 二、心理健康与心理卫生的概念 三、心理健康的标准 四、判断心理健康的原则 五、大学生心理健康教育的内容与任务 第三节 心理健康的影响因素 一、遗传、先天因素 二、生物理化躯体因素 三、心理社会因素 第四节 心理保健方法 一、心理保健的目标 二、自我心理保健 三、专业心理保健 第五节 小结·活动设计·问题思考 一、小结 二、活动设计 三、思考题

第二章 快乐生活——学会适应 第一节 大学生生活适应 一、适应的含义 二、大学生适应 三、大学生适应问题的类型 四、大学生适应问题的原因 五、大学生心理适应能力的培养 第二节 大学生常见的生活心理 一、日常生活与社团活动 二、经济与消费 三、审美心理 第三节 小结·活动设计·问题思考 一、小结 二、活动设计 三、思考题

第三章 轻松读书——学习心理 第一节 大学生的学习与认知活动 一、学习与记忆 二、学习与思维 三、其他智力元素的培养 四、学习与潜能激发 五、创造力及其培养 第二节 大学生常见的学习困扰及其调适 一、常见的学习困扰及其原因 二、常见的考试困扰及其原因 三、提高学习效率与成果的方法 第三节 小结·活动设计·问题思考 一、小结 二、活动设计 三、思考题

第四章 悦纳自我——情绪意志 第一节 大学生的情绪情感 一、情绪情感概述 二、大学生情绪情感的特点 三、情绪与健康 四、大学生常见的情绪情感困扰 五、情绪的调节 第二节 大学生的意志活动 一、动机与目标 二、需要 三、意志与行为 四、大学生意志的培养与锻炼 五、大学生常见不良意志品质与调整 第三节 小结·活动设计·问题思考 一、小结 二、活动设计 三、思考题

第五章 解读心底——自我意识 第六章 完善人格——个性健康 第七章 交往艺术——人际沟通 第八章 爱海深思——恋爱与性 第九章 走出困境——应对调节 第十章 安渡险遇——危机干预 第十一章 跨越障碍——防治异常 第十二章 把握前程——择业心理 第十三章 助人助己——咨询治疗 参考文献

章节摘录

第一章 成才前提——心身健康第一节 保持腴身健康：人生的首要课题一、大学生的心身成长特点
“世界是你们的，也是我们的，但是，归根结底，是你们的。

你们年轻人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早上八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上！

”——毛泽东50年前，毛泽东对青年学生发表了上面这段著名的演讲，形象地形容了青年学生所处的心身阶段。

大学时代是人生的花样年华，大学阶段是社会生活领域迅速扩大的时期，大学生们富有理想、富有生气，对未来怀着美好的憧憬。

我国大学生多在18~24岁间，正处于青年，步入成年，在生理、心理方面都逐渐趋向成熟。

(一)大学生的生理特点1. 体格的变化大多数男生的身高、体重都会有较明显的增加，骨骼变得粗壮，肌肉变得发达，使男性性征变得更明显，逐渐进入成年人的行列。

不少女生在18岁左右在体格上已发育成熟，但也有部分在身高、体重方面仍有所增加。

2. 器官、系统的变化在此阶段身体各器官、系统功能达到完善、高峰状态，肺活量达到最高，胃肠容量达到最大，食欲极好，新陈代谢处于最佳状态，是身体的最佳时期，极少出现躯体疾病。

因而大学生们精力旺盛，体能充沛，焕发着无尽的生机和活力。

3. 大脑功能神经系统功能处于最佳状态，脑重量达到最高值，大脑发育达到成人水平，第一、第二信号系统功能完善。

大脑解剖结构成熟、生理功能达到最佳状态，为心理的发展奠定了良好的基础。

4. 性发育第一、第二性征已经发育完成，进入性成熟期，也是性欲旺盛的时期，性功能达到最佳状态。

<<大学心理健康教程>>

编辑推荐

《大学心理健康教程》:打开心扉，认识自己；加强沟通，适应新环境；自信自强，提升心理素质；迎接挑战，健全人格；实现自我，追求美好人生。

<<大学心理健康教程>>

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:<http://www.tushu007.com>