

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787561129166

10位ISBN编号：7561129165

出版时间：2006-8

出版时间：大连理工大学出版社

作者：张日冉

页数：294

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>

## <<大学生心理健康>>

### 前言

1998年夏天，美国心理学家就断言：随着中国商业化进程的不断推进，心理疾病对中国人自身生存和健康的威胁，将远远大于困扰中国人的生理疾病。

近几年来，我国社会的发展，特别是高校在校学生的现实心理状态，使人们真切地感受到了心理健康的重要。

2004年，云南大学马加爵杀人泄愤事件，更向世人敲响了警钟。

中国人民公安大学犯罪心理学教授李玫瑾认为：马加爵犯罪的心理问题，是他强烈压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我中心”的性格缺陷。

“心理健康”、“心理素质教育”，已经成为教育界乃至全社会使用频率越来越高的词汇，人们对心理健康教育的关注比以往任何时候都强烈。

心理的成长、心理素质的提高已成为当代大学生成长、成才不可缺少的部分。

2002年，国家教育部颁发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》；2005年1月，教育部、卫生部、共青团中央联合下发《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》。

## <<大学生心理健康>>

### 内容概要

本书分基础篇、健康篇、发展篇三个主题模块。

基础篇以人的日常生活现象为原型，力求从学生生活活动现象中解释心理与心理现象、心理健康、心理素质的基本知识，做到知识与生活相结合；健康篇以情绪与行为健康为核心，着重探讨了社会生活事件，情绪对人的心理、生理以及人的行为的影响，目的是增强学生对自我心理、情绪状态的感知判断能力和调适能力，强调行为健康与身心健康的自我维护与自助、行为健康与个人的发展以及提倡学生在校遇到问题寻求心理帮助、利用心理咨询；发展篇，发展是在校大学生的主题，在校大学生的心理健康问题也多为发展性问题，高校心理健康教育也应侧重于发展性教育而非心理治疗意义上的咨询教育，基于这样的理解，本书运用了大量的篇幅阐述了在校学生的人际交往、学习学业、人格发展、求职与就业、婚姻、恋爱、性心理等方面可能遇到的问题，意在促进在校大学生心理健康成长。

## <<大学生心理健康>>

### 书籍目录

基础篇 第一章 生活中的心理学 第一节 心理与心理学 一、人的行为与心理 二、影响人行为的要素 三、心理学与心理 第二节 心理学关于人的描述 一、过程心理 二、个性特征 三、心理状态 第三节 生活中的心理学 一、心理与生活 二、心理卫生运动与心理健康教育 探索与应用 测试自己的气质类型 测试自己的性格特点 怎样知晓别人的性格 第二章 人生发展与健康心理 第一节 疾病与健康 一、生物医学模式的疾病观 二、生物心理社会医学模式下的疾病观 三、健康观的发展 第二节 心理健康 一、心理健康的一般标准 二、心理健康与健康 三、心理健康问题的判定 第三节 心理与人生发展 一、情商与人生发展 二、人生旅途 三、生活事件与心理健康 四、大学生的人生发展任务 探索与应用

章节摘录

(一) 面部表情面部表情 (facial expression) 是指通过眼部肌肉、颜面肌肉和口部肌肉的变化来表现各种情绪状态。

人的眼睛是最善于传情的, 不同的眼神可以表达人的各种不同的情绪和情感。

例如, 高兴和兴奋时“眉开眼笑”, 气愤时“怒目而视”, 恐惧时“目瞪口呆”, 悲伤时“两眼无光”, 惊奇时“双目凝视”等。

眼睛不仅能传达感情, 而且可以交流思想。

人与人之间往往有许多事情只能意会, 不能或不便言传, 在这种情况下, 通过观察人的眼神, 可以了解他(她)的内心思想和愿望, 推知他们的态度: 赞成还是反对、接受还是拒绝、喜欢还是不喜欢、真诚还是虚假等。

人的面部表情一方面表达着当事人的心理状态, 另一方面, 也是别人观察、了解当事人的心理变化的窗口。

面部表情在日常人际活动中具有双向沟通的意义, 心理学家阿尔伯特在对英语国家人们的交往状况进行研究后发现: 在人的日常生活交流中, 55% 的信息是靠非言语表情传递的, 38% 的信息是靠言语表情传递的, 只有7% 的信息是靠言语本身传递的。

在许多影视作品中, 人们用情感的表露代替了语言的表达, 起到“此时无声胜有声”的效果, 更具感染力。

这都提示我们, 既要善于从别人的面部表情来了解他人的情绪变化, 也要善于控制自己的面部表情的表达, 为交流方传达正确的情绪体验, 以免造成沟通的误会。

(二) 肢体与动作表达肢体表达是指由当事人的身体动作表露出来的情绪变化或感受。

广义的肢体表达包括人的面部表情, 我们这里所说的肢体表达, 只包括身体与四肢的动作。

例如, 鼓掌表示兴奋, 顿足表示生气, 搓手表示焦虑, 垂头表示沮丧, 摊手表示无奈等。

肢体表达与面部表情一样, 在人际交往等现实生活中, 具有双向意义。

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

本书是《大学生心理健康》(第一版)的修订版。

该书比较原来版本内容,删除了一些抽象的心理理论描述,还增设了课后思考题,使本书更贴近读者的使用习惯,贴近课堂教学应用。

另外,为方便读者的学习和了解自我,本书大量选用了有关自我认识、心理健康诊断的自测性心理测验量表。

具体内容包括影响人行为的要素、生物医学模式的疾病观、健康观的发展、心理健康问题的判定、情绪健康的标准、不良情绪及其危害、生活压力下的身心反应、缓解生活压力的技巧等。

<<大学生心理健康>>

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>