

<<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：9787811372984

10位ISBN编号：7811372983

出版时间：2009-8

出版时间：苏州大学出版社

作者：吴畏 编

页数：290

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>>

内容概要

进入20世纪90年代以后，大学生心理健康问题越来越受到社会的关注，我们也越来越强烈地感受到，心理健康已成为影响大学生成长、成才的重要因素，心理素质的培养已成为高校不容忽视的教育内容。

其实，早在半个多世纪以前，心理学家荣格就曾经提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。

有些青年大学生，面对社会转型和竞争的压力，在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等问题上，苦闷、孤独、焦虑、冷漠，甚至精神崩溃。

作为教师，在教学过程和心理咨询实践中，我们深深地感到大学生对心理健康知识的渴求，他们对心理健康讲座、心理健康教育课程以及心理咨询等活动抱有很高的热情，并有改变自己消极心态的急切愿望。

正是在学生的强烈要求下，我们编写了《大学生心理健康》这本教材，旨在通过系统介绍心理健康知识，使大学生了解自身的心理发展特点和规律，学会和掌握心理调适的方法，解决成长过程中遇到的各种心理问题，提升心理素质，开发个体潜能，促进身心健康全面发展。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 健康与心理健康 第二节 大学生常见的心理困扰及其调适 第三节 大学生健康心理的培养
第二章 健全的自我意识 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的特点 第三节 大学生自我意识的完善
第三章 人格成长与心理健康 第一节 人格概述 第二节 大学生人格发展缺陷及其自我调节 第三节 大学生健全人格的培养
第四章 大学生学习心理 第一节 学习概述 第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适 第三节 大学生学习方法与学习能力的培养
第五章 大学生人际交往心理 第一节 大学生人际交往概述 第二节 大学生人际交往中的心理问题及调适 第三节 大学生良好人际关系的建立
第六章 大学生情绪健康 第一节 情绪概述 第二节 大学生常见的情绪障碍及其调适 第三节 大学生良好情绪的培养
第七章 大学生挫折心理 第一节 挫折概述 第二节 大学生常见挫折及反应 第三节 大学生抗挫折能力培养
第八章 健康的爱情观 第一节 爱情是什么 第二节 大学生的爱情 第三节 大学生恋爱问题及调适 第四节 爱是自我成长
第九章 职业生涯规划 and 就业心思 第十章 大学生心理障碍及处理参考文献

<<大学生心理健康>>

章节摘录

健康是人快乐、幸福、成功的前提和基础，是每个人所向往的。

世界卫生组织（WHO）前总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。

”对于健康的概念，传统的观点认为，躯体没病就是健康。

而理论研究和实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。

人不仅仅是一个生物体，而且是有复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

世界卫生组织提出，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。

并进一步提出了健康的新概念：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

因此，健康是生理健康与心理健康的统一，两者是相互联系、密不可分的。

当人的身体产生疾病时，其心理也必然受到影响，会出现情绪低落、烦躁不安、容易发怒等症状，从而导致心理不适；同样，长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑也易使人产生身体不适。

因此，健全的心理与健康的身體是相互依赖、相互促进的。

二、健康的核心心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。

20世纪初，美国有一位来自康涅狄格州，就读于耶鲁大学商学院的名叫比尔斯（C.W.Beers）的大学生，他的哥哥患有癫痫，俗称“羊角疯”，发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣，痛苦万分，使他非常害怕。

他听说此病有遗传，总担心自己会像哥哥一样，终日生活在恐惧之中。

终于，他因心理失常，被送进精神病院。

<<大学生心理健康>>

编辑推荐

《大学生心理健康》将心理学的一些重要理论和知识点穿插在对大学生实际问题的探讨中，可以帮助学生运用心理学专业的理论与方法去解决各种心理困扰。

<<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>