第一图书网, tushu007.com

<<心理健康维护指南>>

图书基本信息

书名：<<心理健康维护指南>>

13位ISBN编号：9787811374803

10位ISBN编号：7811374803

出版时间：1970-1

出版时间：苏州大学

作者：仲稳山 编

页数：243

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

前言

心理健康系指以积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境作出良好的适应。
大学生的年龄一般在18-23岁之间，正处于青年中期。
青年中期面临着一系列生理、心理及社会方面的适应课题，是人一生当中心理发展变化最为激烈的时期。
随着国际、国内形势的急剧变化，我国高校的招生制度和人才培养模式一直处于不停的变革之中。
受社会环境、自然环境、家庭环境和自身心理素质等因素的影响，不同时期在校大学生的心理发展都不同程度地烙上了时代发展的特征。
通过对目前在校大学生心理健康状况的调查，发现适应问题、学业问题、情绪与情感问题、人际关系问题、性问题、就业问题和特殊群体的心理健康问题，是当代大学生心理发展过程中遇到的带有普遍性的问题。
如果从清末癸卯学制算起，中国的高职教育已有一百多年的历史，但现代高职教育从20世纪90年代初期才开始起步，在近十几年内获得了蓬勃发展，特别是在2000年至今的时间段内，新建的高职院校如雨后春笋，高职院校已经成为中国高等教育的“半壁江山”。
但是，与学校数量和规模的发展速度相比，关于高职院校学生心理健康状况研究的成果却较为鲜见。
许多高职院校心理健康教育体系的构建仍然照搬了本科的模式，即使有冠以高职高专名义的书籍出版，其内容实质上仍然是本科教材的翻版，对高职高专学生有隔靴搔痒之感。
为了提高高职高专学生的心理健康水平，作者将2009年江苏省高校思想政治教育研究课题“大学生心理健康教育的理论与实践研究”（SGSY2009YB406）的部分研究成果撰写成供高职高专学生使用的心理健康教材。
希望通过这本教材能实现如下三个愿望：一是让各专业、各年级的高职高专学生，在整个大学生活中，享受到心理健康的全程维护；二是让从事心理健康教育工作的教师，能比较方便地从本书中选取某一章节作为专题，对学生进行团体辅导，理论联系实际，引导高职高专学生有意识地提高自己的心理健康水平；三是让学生工作管理干部、年级辅导员、班主任在从事本职工作时，有一本可以翻阅参考的指导用书，能用更贴近高职高专学生心理需要的方式和方法，去从事学生管理工作。
撰写本教材的总体要求是：（1）以解决问题为目标。
作者在写作过程中，打破了章节之间理论条块的分割，所有理论知识的运用均体现出为解决大学生的心理与行为问题、促进大学生心理健康的服务宗旨。
（2）以现象学上的症状为模块。
作者在各大模块的撰写时，遵循了从学生而不是老师的视角出发的原则，去探寻问题的现状、产生的原因及应对的策略。
变教师按照理论知识体系进行知识的传授过程为运用心理健康知识帮助学生解决心理与行为问题的过程。
弱化了心理学理论概念的掌握，强调了理论知识的临床应用，各类理论知识的选用遵循了必需与够用的原则。
（3）适当穿插知识链接。
作者遵循了大学生对事物产生兴趣的规律，为愿意进行深入探讨的学生提供了有一定理论深度的知识链接，满足学生从好奇到感到有趣、从感到有趣到探究心理现象奥秘和内化心理学知识的不同层次的需求。
（4）案例的解析积极向上。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

心理健康系指以积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境作出良好的适应。
大学生的年龄一般在18-23岁之间，正处于青年中期。
青年中期面临着一系列生理、心理及社会方面的适应课题，是人一生当中心理发展变化最为激烈的时期。
随着国际、国内形势的急剧变化，我国高校的招生制度和人才培养模式一直处于不停的变革之中。
受社会环境、自然环境、家庭环境和自身心理素质等因素的影响，不同时期在校大学生的心理发展都不同程度地烙上了时代发展的特征。
通过对目前在校大学生心理健康状况的调查，发现适应问题、学业问题、情绪与情感问题、人际关系问题、性问题、就业问题和特殊群体的心理健康问题，是当代大学生心理发展过程中遇到的带有普遍性的问题。
如果从清末癸卯学制算起，中国的高职教育已有一百多年的历史，但现代高职教育从20世纪90年代初期才开始起步，在近十几年内获得了蓬勃发展，特别是在2000年至今的时间段内，新建的高职院校如雨后春笋，高职院校已经成为中国高等教育的“半壁江山”。
但是，与学校数量和规模的发展速度相比，关于高职院校学生心理健康状况研究的成果却较为鲜见。
许多高职院校心理健康教育体系的构建仍然照搬了本科的模式，即使有冠以高职高专名义的书籍出版，其内容实质上仍然是本科教材的翻版，对高职高专学生有隔靴搔痒之感。

书籍目录

第一篇 大学生心理健康状况概述大学生心理发展的特点大学生心理健康状况的判断大学生心理发展过程中的问题大学生心理健康维护体系的构建第二篇 大学新舞台任我乐驰骋——大学新生适应心理典型案例适应心理的相关理论大学新生适应中的心理问题大学生适应的基本方法第三篇 书山有路勤为径——学习与考试心理典型案例学习的概述职业院校大学生学习心理的特点职业院校大学生学习中常见的心理问题及调适考试心理与考试焦虑第四篇 辨识情绪红绿灯轻松把握心飞扬——大学生的情绪管理与维护典型案例认识情绪大学生的情绪特点多彩情绪，轻松把握心飞扬第五篇 沟通你我他和谐成一家——大学生的人际交往典型案例高职生人际关系的现状与心理功能人际吸引与人际互动高职生人际交往的特点、方式、类型与原则高职生人际交往过程中的心理障碍高职生人际交往的技巧第六篇 滚滚红尘与你相约——大学生的爱情与性典型案例爱的本质与真谛大学生的两性交往与恋爱大学生爱的挫折与爱的成长性心理的困惑与调适第七篇 超越虚拟走出泥沼——大学生网络成瘾的预防与戒断典型案例网络成瘾的概念及诊断标准网络成瘾的分类网络对大学生的影响大学生网络成瘾的现状及原因大学生网络成瘾的预防与戒断第八篇 累积就业资本为梦想筑巢——大学生择业中的心理问题典型案例大学生择业必备的心理素质能力大学生择业前的准备工作常见的择业心理问题与调适第九篇 与压力共舞——多变世界中的压力应对压力概述压力对生理和心理的影响大学生压力源分析大学生压力应对策略掌握释放压力的方法第十篇 在危机中获得成长——大学生心理危机干预典型案例揭开心理危机的面纱直面大学校园的心理危机大学生自杀的危机干预战胜危机，获得前行的力量主要参考文献

章节摘录

2.激情　　激情是一种爆发性的、强烈而短暂的情绪反应。
暴跳如雷、捶胸顿足、勃然大怒、喜极而泣等都是这种情感的外在表现。
激情通常由一个人生活中具有重要意义的事件所引起。
如《儒林外史》中“范进中举”的故事，当穷困潦倒的范进看见红榜上写着自己的大名时，突然“噫嘻”一声，拍拍手掌说道：“哇呀！
我……我中了！
”话音刚落便向后一倒，晕了过去。
范进高兴得发了疯之后，幸亏他老丈人的手狠才把他打得清醒了过来。
美国体操选手雷顿本来是替补队员，意外地荣获奥运会冠军后兴奋得发了疯，只见她一会儿双手抱头，一会儿仰天长啸，一会儿又匍匐在地，久久不动。
她手足无措，不知用什么方式来尽吐心中的快意。
可见，无论是高兴还是悲哀都应注意不要过度，在激情的状态下，要避免过分的冲动，要能够调控自己的情绪。
　　激情有很明显的外部表现，它笼罩着整个人。
处于激情状态下，人的认识活动的范围往往会缩小，人被引起激情体验的认识对象所局限，理智分析能力受到抑制，控制自己的能力减弱，往往不能约束自己的行为，不能正确地评价自己的行动的意义及后果。
因此，对于不良的激情需要动员意志力，有意识地控制自己，转移注意力，以冲淡激情爆发的程度。
但有些激情是积极的，它可以成为动员人积极地投入行动的巨大动力，在这种场合，过分地抑制激情是完全不必要的。
　　3.应激　　应激是在意外或突如其来的刺激下所产生的一种适应性的反应。
在突如其来的或十分危险的条件下，必须迅速地、几乎没有选择余地地采取决定的时刻，容易出现应激状态。
例如，司机在驾驶过程中出现危险情景的时刻，人们在遇到巨大的自然灾害的时刻，都需要迅速地判断隋况，利用过去的经验，在一瞬间作出决定。
与此相伴，人的身心会处于高度紧张状态，并由此引发一系列生理反应，如肌肉紧张、心率加速、腿脚颤抖、瞠目结舌、脸色苍白、血压上升等。
应激是人的正常生理与情绪反应，但这种反应不能过长，长时间处于应激状态会导致疾病的发生。
　　应激状态下，人可能会出现两种情况：　　第一种情况是头脑清醒，思维敏捷，动作准确，做出平时不能做出的大胆勇敢的行为。
　　第二种情况是目瞪口呆，惊慌失措。
在应激状态下，个体的认识变得异常狭窄，无法采取符合目的的行动，陷入一片混乱无序之中。
例如，失火时，屋子里的人会忘记平时开门的方向，只会下意识地猛敲门或踢门。

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