

《大学生心理健康的维护与调适》

书籍信息

版次：1

页数：356

字数：472000

印刷时间：2009年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787312025051

编辑推荐

与国内同类教材比较，本书的主要特色是从大学生的角度，而不是从心理健康工作者的角度进行健康心理学实践的论述，突出内容的科学性、实用性和实践性。本书也力图在形式和内容上使学生喜欢，如每一章均由案例引出主题，文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏等，增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

内容简介

本书以促进青年大学生成才为目标，根据青年学生心理发展的特点和需要，从大学生的角度进行健康心理学的论述，通过分析青年大学生们的心理发展方面存在的普遍性问题，阐述了当大学生遇到自我认知、情绪、学习、人际关系、人格成长、恋爱和择业等问题时应该具备和掌握的心理知识。文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏等，增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

本书适合大学生、广大青年朋友、学校教师、青年教育工作者和家长阅读。既可作为心理卫生读物，也可用作高校心理健康教育教材、大学生心理健康教育研究和工作的参考资料。

目录

前言

第一章 绪论

第一节 心理健康的意义

第二节 心理健康的概念

第三节 大学生心理健康维护与调适的任务

第四节 维护心理健康的基本内容

第五节 心理健康问题的解决途径

第六节 心理健康调适的基本方法

第二章 自我意识与心理健康

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 大学生自我意识的类型与分化

第四节 大学生健康自我意识的培养

第三章 情绪与心理健康

第一节 情绪概述

第二节 大学生常见的情绪困扰

第三节 大学生情绪调控的方法

第四章 人格与心理健康

第一节 概述

第二节 大学生常见的人格缺陷及其调适

第三节 大学生健康人格的培养与塑造

第五章 道德与心理健康

第一节 道德概述

第二节 当代大学生的各类道德状况

第三节 大学生健康道德的培养

第六章 恋爱与心理健康

第一节 爱情理论概述

第二节 大学生的恋爱

第三节 大学生恋爱中常见的心理困扰

第四节 大学生爱的能力培养

第七章 大学生性心理与心理健康

第一节 性心理概述

第二节 大学生常见的性困惑

第三节 大学生常见的性偏离行为

第四节 大学生健康性心理的维护与调适

第八章 生活习惯与心理健康

第一节 生活习惯概述

第二节 进食

第三节 睡眠

第四节 锻炼

第五节 娱乐

第六节 吸烟

第七节 酗酒

第八节 赌博

第九节 吸毒

第十节 网络成瘾

第十一节 良好行为习惯的培养

第九章 学习与心理健康

第一节 学习心理概述

第二节 大学学习与学业规划

第三节 大学生常见的学习心理问题及其调适

第四节 大学生健康学习心理的培养

第十章 人际交往与心理健康

第一节 大学生人际交往概述

第二节 人际交往的规律与技巧

第三节 大学生人际交往问题与调适

第四节 健康人际交往心理的培养

第十一章 职业生涯与心理健康

第一节 职业生涯概述

- 第二节 职业生涯规划的重要意义
- 第二节 职业生涯规划的基础
- 第四节 职业生涯规划制定
- 第五节 职业生涯规划中的心理因素
- 第六节 职业生涯中的心理问题
- 第七节 维护职业生涯中的心理健康
- 第十二章 择业与心理健康
 - 第一节 大学生择业心理概述
 - 第二节 大学生择业中常见的心理误区
 - 第三节 大学生择业中的常见的心理障碍
 - 第四节 大学生择业的心理调适
 - 第五节 面试的心理准备
 - 第六节 大学生应具备的择业心态
- 第十三章 大学生心理障碍及其防治
 - 第一节 心理障碍概述
 - 第二节 神经症
 - 第三节 应激障碍
 - 第四节 人格障碍
 - 第五节 精神病
- 第十四章 自我心理测评
 - 第一节 心理测评概述
 - 第二节 心理健康自评
 - 第三节 智力自评
 - 第四节 情绪自评
 - 第五节 个性自评
 - 第六节 自尊自评
 - 第七节 人际关系自评
- 第十五章 自我心理治疗
 - 第一节 概述
 - 第二节 精神分析疗法
 - 第三节 行为疗法
 - 第四节 认知疗法
 - 第五节 自我暗示疗法
 - 第六节 自我催眠疗法

参考文献

在线试读部分章节

第一章 绪论

第一节 心理健康的意义

当你读完这一悲剧以后，你是否为一桩小事断送了两位即将毕业大学生的性命而感到惋惜？虽然这是一例刑事案件，但整个过程都可以透视出成华存在的心理缺陷，无论是在认知和情绪方面，还是在行为、个性、人际关系和人生观等方面。那么，成华到底有哪些具体的心理问题呢？这些问题又是如何形成的？我们怎样才能及时地识别这些问题？如何才能改变这些心理缺陷？怎样防止此类悲剧的重演？等等。这些问题都是我们大家非常关注的。本书将围绕这些问题带你进入一个大学生健康心理学的学习旅行，目的是让你获得一些知识和能力，能够比较全面、客观和深入地审视自己的心灵，找出自己的问题，发现自己的优势，完善自己的人格和心理健康，从而保持一种积极的心理状态，愉快地、高效率地完成大学学业，争取最大的发展。

从成华案例中我们可以看到，心理缺陷对一个人的行为有着重大的影响。近二十年来，统计数据和调查研究表明，因各种心理疾患导致辍学的人数占大学生辍学总人数的50%左右，违纪大学生多数与心理问题有关，学业不良者绝大多数是心理缺陷，违法者往往存在着更为严重的心理问题。……

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)