

# 《大学生心理健康理论与实务》

## 书籍信息

版次：1

页数：335

字数：458000

印刷时间：2009年10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：9787121096174

## 内容简介

本书分为上下两篇。上篇是十个主讲话题，下篇是十篇自主阅读内容。上下篇之间相互独立，又相互衔接，涵盖了大学生关心和关切的内容，旗帜鲜明、干脆利落地改革大学生心理健康学的理论框架，体系的设计全面服从和服务于大学生心理健康的现实需求。全书语言亲切自然，将人生的哲理娓娓道来，细致入理，引人深思。

本书适合作为高等院校大学生心理健康教育课程的教材，也可作为关心自己心理健康、渴求解决心理问题的青年人的自助心理宝典，适合青少年、心理健康专业学习者和工作者、大学生家长等阅读参考。

## 目录

### 上篇

第一讲 健康人生 从心开始

第二讲 珍惜自我 拥抱健康

第三讲 规划人生 付诸行动

第四讲 学业之路 天目导航

第五讲 社团舞台 助你成长

第六讲 爱情神圣 智慧圆梦

第七讲 人际和谐 锦囊妙计

第八讲 亲情至爱 生命根脉

第九讲 行走职场 风光通畅

第十讲 心有事业 成就人生

### 下篇

谁来护卫我们自己的精神家园

优雅地转身，做自信的你

生命的追问

发现生活之美 体验人生之乐

漫漫人生路，何处是前程

歧路导行

禁果误食中毒症

人生这样轮回：一无所有

倾听智慧心灵的声音

借你一双慧眼

参考文献

### 后记

上篇

第二讲 珍惜自我 拥抱健康

正文

有一种爱你未必明白

将自己作为爱的对象，叫“自爱”。因为我们习惯于从道德层面使用这一词汇，所以可能一时还不习惯。这种不习惯具有心理学意义，说明在你的观念中，存在一个心理盲点——不知道还要爱自己。这是我们传统的家庭和学校教育的失误，由此引发了太多的问题、遗憾，乃至刻骨铭心的记忆、鲜血淋漓的教训。在你的青春时期，因为这时会面对“春寒料峭的凛冽、风云变幻的无常、直逼极限的挑战、力所不逮的无奈”的现实，容易对人生产生“生存的艰难、命运的飘忽、失控的恐惧、无助的痛苦”的切肤之痛，你可能会选择糟蹋自己，“在逃避现实中苟且偷生，于麻醉自我中寻求解脱”。所以，还是让我们及时补课，学会自爱。

一、“自爱”的全面内涵

自爱作为爱自己的心理行为的总称，是一个连续的行为，从最基础的“珍爱生命，保存火种”至“爱惜自己，品味人生”到“激活潜力，展现精彩”。

(1) 珍爱生命，保存火种。在任何情况下，失去一切、忍受一切、面对一切，都守住永远的底线：为活下去寻找不可辩驳的依据。相信特殊困难的时刻总是暂时的，唯有活下去才能见证未来。所以，自爱的人的生命力惊人的顽强，经受严峻考验，依然自己屹立不倒。

……

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)