

<<大学生心理保健>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理保健>>

13位ISBN编号：9787010033457

10位ISBN编号：7010033455

出版时间：2003-1

出版单位：人民出版社

作者：黄训美

页数：330

字数：260000

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>

## <<大学生心理保健>>

### 内容概要

本书综合了近十多年来国内外学者、专家研究大学生心理健康的新成果，视野开阔，思路新颖。其次，本书是一部理论联系实际佳作，作者敢于面对严峻现实的挑战，以一颗爱心关注目前高校大学生心理疾病问题，不仅从理论上进行了深入的探讨，有一定的学术价值，而且提出了一套有效的大学生自我心理保健的方法与技术。

确如作者自己所说的，这是她与大学生“以心谈心”的心血结晶。

当人类社会跨入21世纪的门坎后，弗洛姆所说的“精神健康”问题，费孝通所说的“心态”问题，更应该引起人们的高度重视，世纪之交的大学生，代表着人类的未来，他们的心理健康、精神健康水平，直接影响着人类社会能否通往健全之路。

## <<大学生心理保健>>

### 书籍目录

序一序二第一章 大学生心理健康概述 第一节 现代健康新概念 第二节 心理保健教育的内容与意义  
第三节 中外大学生心理保健教育概况第二章 大学生心理健康的标准 第一节 心理健康及其界定 第二  
节 中外学者对心理健康标准的讨论 第三节 大学生心理健康的标准第三章 心理的产生与发展机理 第  
一节 心理活动与心理的倾向性和特性 第二节 心理与心理的产生和发展 第三节 心理认知、心理体验  
与心理发展的动力第四章 大学生的心理发展任务 第一节 在更高的层次上统一和强化自我意识 第二  
节 学习正确对待挫折 第三节 塑健全人格 第四节 完成社会任务 第五节 学习健康的人际交往第五章  
大学生常见的心理问题 第一节 青年大学生心理问题的主要特征 第二节 心理疾病的分类 第三节 神  
经症的主要类型及其典型反应和病因简析 第四节 情感性精神疾病类型、症状和致病原因 第五节 心  
身疾病(心理生理障碍)类型、致病原因 第六节 人格障碍类型、致病原因第六章 大学生心理问题的  
发生机理 第一节 影响心理健康的主要因素 第二节 心理问题产生的机制第七章 大学生自我心理保健  
的主要途径和方法 第一节 健全心理防卫机制 第二节 养成良好的生活习惯第八章 大学生心理调适与  
训练个案 一、如何悦纳自己 二、如何缓解焦虑 三、如何走出抑郁 四、如何克服失眠症 五、如何摆  
脱孤独 六、如何学会赞美别人 七、如何顺利与人交流沟通 八、如何学会对别人说“不” 九、如何  
磨平急躁性格 十、如何克服火暴脾气 十一、如何走出狭隘的自我主要参考书目后记

<<大学生心理保健>>

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>