

<<大学生心理与健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理与健康教育>>

13位ISBN编号：9787010057798

10位ISBN编号：7010057796

出版时间：2006-8

出版单位：人民出版社

作者：何彬生,刘波,吴建芳

页数：169

字数：300000

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>

<<大学生心理与健康教育>>

内容概要

随着社会飞速发展，竞争的日益激烈，人们的心理压力越来越大。大学生的心理问题较其他社会群体更为严重。大学生无论在生理上还是心理上都处于一个迅速变化的过程中。他虽然生理上逐渐成熟，但由于阅历浅、社会经验不足、独立生活能力不强、对自己缺乏正全面的认识，且容易受到各种文化思潮的影响，所以很容易产生各种各样的内心冲突和矛盾。此，掌握一定的心理健康知识及调适技术来维护和提高大学生自身的心理健康水平非常重要。

<<大学生心理与健康教育>>

书籍目录

第一章 大学生心理健康导论 第一节 大学生心理健康概述 第二节 大学生心理问题及成因
第三节 维护大学生心理健康的途径 第四节 心理咨询 第二章 大学生自我意识的心理健康问题
第一节 自我意识的含义及发过程 第二节 自我意识发展的特点及影响因素 第三节 健全自我意识的完善途径
第三章 大学新生适应心理健康问题 第一节 大学新生特点概述 第二节 大学新生适应心理问题
第三节 大学新生心理问题产生的原因及对策 第四章 大学生学习心理健康问题
第一节 大学生学习概述 第二节 大学生学习心理问题表现 第三节 大学生学习心理问题对策
第五章 大学和交往心理健康问题 第一节 大学生人际交往的特点及作用 第二节 大学生人际交往障碍调查
第三节 大学生人际交往的技巧 第六章 大学生情绪心理健康问题
第一节 情绪定义及大学生情绪特点 第二节 大学生常见情绪问题表现 第三节 大学生情绪调适技巧
第七章 大学生意志心理健康问题 第一节 大学生意志特点 第二节 大学生不良意志表现及原因
第三节 良好意志的培养 第八章 大学怀个性心理健康教育 第一节 个性及其构成 第二节 优化自己的气质
第三节 锻造良好的性格 第九章 大学生网络心理健康问题 第一节 网络对大学生的影响
第二节 大学生网络成瘾及其原因 第三节 网络心理问题的调适 第十章 大学生恋爱心理健康问题
第一节 爱情心理透析与大学生恋爱心理特点 第二节 大学生恋爱中的困扰及其调适
第三节 大学生常见性心理问题及对策 第十一章 大学生择业求职心理健康问题 第一节 大学生择业心理及调适
第二节 择业的动机冲突 第三节 大学生择业心理问题与调适 第十二章 心理障碍预防与治疗
第一节 概论 第二节 大学生常见心理障碍问题 第三节 大学生心理障碍的预防与治疗
附录 量表(一)卡特尔16种个性因素测验 量表(二)SCL-90 量表(三)焦虑自评量表(SAS) 量表(三)抑郁自评量表(SDS) 后记

<<大学生心理与健康教育>>

章节摘录

(三) 培养乐观的精神 大仲马曾说过,人生是一串由无数小烦恼组成的念珠,成功者是笑着数完这串念珠的人。

海伦·凯勒是一个先天不足的人,她又聋又盲,然而她凭着非凡的乐观精神,欣赏着上帝给她带来的一切。

最终她成为美国著名的教育家。

积极乐观的精神能促使人保持良好的状态,从而轻松、从容应对生活。

(四) 培养自己的兴趣,充实自己的生活 保持良好情绪的另一种方法就是培训和发展自己的业余爱好,进行多方面的自我娱乐活动。

这样,就可能在寂寞孤独、烦闷忧郁时:通过自我娱乐来缓解心境压抑,这对维护心理健康是极有好处的。

因此,每个大学生在大学阶段,都有必要依据自己的性格特点和条件,培养和发展一些兴趣和业余爱好,以丰富精神生活,培养自己开阔的胸怀。

三、树立正确的人生观与世界观 人之所以不同于动物。

在于他有丰富的内心世界,其中核心部分便是世界观和人生观。

只有树立正确的人生观和世界观,才能对社会、对人生、对世界的事事物物;持正确的认识 and 了解,并能采取适当的态度和行为反应,做到冷静、稳妥地处理事情 同时能心胸开阔,保持乐观主义精神

。

提高对心理冲突和挫折的耐受能力,从而防止心理障碍的发生。

四、培养良好意志品质 意志是指人自觉地确定目标、支配行动、克服困难、实现预定目标的心理过程。

良好的意志品质是克服困难;完成各项实践活动的重要条件,也是良好性格形成与不良性格矫正的条件。

一方面。

大学生要锻炼自我控制能力。

合理地控制自己的行为 and 态度、能正确认识自己行为的目的 and 意义,遇事有一定的决断能力,凡事能持之以恒,对冲动有克制能力,对紧急事件有良好的应变能力。

另一方面,人的性格在实践活动中形成,并带有意志的特点,所以纠正不良的性格也要依靠意志的力量。

意志不健全者总的表现为两种极端:要么独断专行、我行我素、固执己见:要么表现为犹豫不决、畏惧退缩、缺乏信心和决心。

五、建立良好的人际关系 建立良好而真诚的人际关系,是非常重要的心理保健途径。

和谐的人际关系,可以增加自信 and 理解,减少心理上的不适感,实现心理平衡。

很多大学生带着良好的人际关系期望与同学来往。

但往往几个回合下来便失去了耐心和宽容,高傲、自卑、孤独、无聊、无望:恐惧等心理体验频频光顾,几乎都在历数别人交往中的缺点 and 不是,感到大学的人际关系复杂。

实际上,健康的心理是需要丰富的营养的,其重要的营养就是。

大学生的友谊往往是深刻而持久的,它可以成为大学生感情寄托;可以增加归属感。

而且;去关心他人、理解他人,又能促使自己拥有博大的胸怀;从而大大增加对生活、学习、工作的信心、,最大限度地减少心理应激 and 心理危机感。

这是人们维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。

六、具备一定的心理卫生知识 心理卫生知识是指有关维护和增进心理健康;提高生活和工作适应能力,以预防和矫治心理疾病的学识 and 技术的总和。

从保持与维护心理健康的角度看,大学生应加强心理卫生知识的学习 and 应用。

大学生要积极参加学校主办的、心理卫生知识讲座,参加选修课,通过报纸、板报、海报、广播、电视:网络等途径,学习并掌握好心理卫生知识。

<<大学生心理与健康教育>>

它将有助于大学生从理论上正确理解和认识自身所出现的心理问题。

<<大学生心理与健康教育>>

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>