

<<心灵解惑>>

图书基本信息

书名：<<心灵解惑>>

13位ISBN编号：9787030321732

10位ISBN编号：7030321731

出版时间：2011-9

出版时间：科学出版社

作者：黄雪薇 主编

页数：234

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>

## <<心灵解惑>>

### 内容概要

黄雪薇主编的《心灵解惑——大学心理健康教程》力求让学生们掌握自我心理保健的实用知识、技能和具体途径，提高整体心理素质，预防和解决心理问题与心理障碍。

在此基础上，提高生活质量和学习效率，感悟和发展自我愉悦与成才的方法及能力。

全书共12

章，依照“十二五”规划教材的要求，根据课程特点，编写成“学生爱读的书”。

《心灵解惑——大学心理健康教程》的理念为“健康、快乐与成才并进”，编写风格锁定为在科学性、专业性、系统性的前提下，突出实用性与可读性，贴近现实生活和临床实际，强调“学以致用”，深入浅出，丰富多彩，较大幅度地启用心理自测、心理实验、心理剧、案例分析、报章杂志时事思考、故事等实用而有趣的元素，强调所有理论、原理的现实应用性，并加强写作文采。

在版面设计上，结合课程内容配上插图、漫画等生动活泼的新颖元素，以期使学生更好地掌握和理解，体验和感受“心理学”的内涵与魅力。

《心灵解惑——大学心理健康教程》适用于本科各专业“大学生心理健康教育”的教学，并可供成人教育本、专科、网络学院、职业技术学院等选用，还适用于所有希望改善、调整心态和对心理感兴趣的读者。

## &lt;&lt;心灵解惑&gt;&gt;

## 书籍目录

## 卷首语

## 第1章 成才前提——心身健康

## 第1节 保持心身健康：人生的首要课题

## 第2节 健康与心理健康的概念

## 第3节 心理健康的影响因素

## 第4节 心理保健方法

## 第5节 小结、应用实习设计与问题思考

## 第2章 学会调适——生活心理

## 第1节 大学生生活适应

## 第2节 大学生常见的生活心理

## 第3节 小结、活动设计与问题思考

## 第3章 轻松读书——学习心理

## 第1节 大学生的学习与认知活动

## 第2节 大学生常见的学习困扰及其调适

## 第3节 小结、应用实习设计与问题思考

## 第4章 悦纳自我——情绪意志

## 第1节 大学生的情绪情感

## 第2节 大学生的意志活动

## 第3节 小结、活动设计与问题思考

## 第5章 解读心底——自我意识

## 第1节 自我意识概述

## 第2节 大学生自我意识的发展及其塑造

## 第3节 小结、应用实习设计与问题思考

## 第6章 完善人格——个性健康

## 第1节 个性概述

## 第2节 大学生的个性及其培养

## 第3节 小结、活动设计与问题思考

## 第7章 交往艺术——人际沟通

## 第1节 人际交往的含义和在成才中的作用

## 第2节 大学生人际交往的心理分析

## 第3节 人际关系与人际交往的要领与原则

## 第4节 人际关系与人际交往的方法与艺术

## 第5节 小结、应用实习设计与问题思考

## 第8章 爱海深思——恋爱与性

## 第1节 大学生恋爱探讨

## 第2节 性心理概述

## 第3节 小结、应用实习设计与问题思考

## 第9章 走出困境——应对调节

## 第1节 大学生常见的挫折与压力及其对健康的影响

## 第2节 挫折与压力的应对与调节

## 第3节 小结、活动设计与问题思考

## 第10章 安度险遇——危机干预

## 第1节 危机与危机干预概述

## 第2节 自杀及其干预

## 第3节 小结、活动设计与问题思考

<<心灵解惑>>

第11章 跨越障碍——防治异常

第1节 心理障碍概述

第2节 大学生常见心理障碍的防治

第3节 小结、活动设计与问题思考

第12章 助人助己——咨询治疗

第1节 心理咨询

第2节 心理治疗

第3节 小结、活动设计与问题思考

参考文献

## &lt;&lt;心灵解惑&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：伴随着高等教育的发展，越来越多的适龄青年有机会进入大学，接受高等教育。虽然大学校园依旧是青年心目中的象牙塔，但大学生们已渐渐走出“天之骄子”和“栋梁之材”的神话，回归现实生活。

当我们真正走进大学校园，深入大学生的生活实际，就会发现情况远比我们想象的复杂。大学不再只是梦想之旅，而是更多地承载着理想与现实的冲突，此时此刻，我们成长的压力与动力并存，机遇与挑战同在，个人发展与危机共生。

毋庸置疑，每个大学生都希望自己成才，而成才、腾飞的最基本、最重要的前提是：心身健康。

第1节 保持心身健康：人生的首要课题一、大学生的心身成长特点“世界是你们的，也是我们的，但是，归根结底，还是你们的。

你们年轻人朝气蓬勃，充满活力，好像早上八九点钟的太阳，中国的未来是属于你们的！

”五十多年前，毛泽东主席对青年学生发表了上面这段著名的演讲，形象地形容了青年学生所处的心身阶段。

大学时代是人生的花样年华，大学阶段是社会生活领域迅速扩大的时期，大学生们富有理想、富有生气，对未来怀着美好的憧憬。

我国大学生的年龄多在18~24岁间，处于青年中期，步入成年，在生理、心理方面都逐渐趋向成熟。

（一）大学生的生理特点1.体格的变化大多数男生的身高、体重都会有较明显增加，骨骼变得粗壮，肌肉变得发达，使男性性征变得更明显，逐渐进入成年人的行列。

不少女生在18岁左右在体格上已发育成熟，但也有部分在身高、体重方面仍有所增加。

2.器官、系统的变化在此阶段，身体各器官、系统功能达到完善、高峰状态，肺活量达到最高，胃肠容量达到最大，食欲极好，新陈代谢处于最佳状态，是身体的最佳时期，极少出现躯体疾病。

因而大学生们精力旺盛，体能充沛，焕发着无尽的生机和活力。

3.大脑功能神经系统功能处于最佳状态，脑重量达到最高值，大脑发育达到成人水平，第一、第二信号系统功能完善。

大脑解剖结构成熟、生理功能达到最佳状态，为心理的发展奠定了良好的基础。

4.性发育第一、第二性征已经发育完成，进入性成熟期，也是性欲旺盛的时期，性功能达到最佳状态。

（二）大学生的心理特点1.心理发展趋向成熟的关键阶段大学生处于少年向成人心理过渡的关键阶段，多数大学生的心理迅速发展趋向成熟却又未完全成熟，成人意识出现并逐渐增强，自我意识增强，经历自我分裂、自我评价、自我设计、重塑自我等阶段，并逐渐以一个独立的社会公民的角色参与学校和国家的各项重大政治、经济、公益等活动，然而，由于阅历浅，使得他们的观念和行为习惯容易出现偏激现象。

历史上不少积极的政治运动是由大学生发起并组织的（如五四运动），但也有一些大学生运动被利用而导致不良后果。

2.心理发展的矛盾阶段大学生往往是从学校到学校，社会经验少，经济上不独立，但却希望独立和摆脱家庭和老师的束缚，心理社会成熟滞后于生理成熟，处于心理“断乳期”，期望、憧憬与幻想丰富多彩，并受现代价值观多元化的影响，使心理矛盾冲突显得尤为明显。

常见的矛盾冲突包括：（1）理想与现实的冲突。

（2）独立性与依赖性的冲突。

（3）友谊与竞争的冲突。

（4）心理闭锁与寻求理解的冲突。

（5）强烈的成就意识与知识经验不足的冲突。

（6）性生理成熟与性心理成熟相对迟缓的冲突等。

想想看，自己有没有类似的矛盾冲突？

3.情绪稳定、积极且与情境适应情绪稳定，积极进取，乐观开朗，知足自信，无论成功失败，都能及时调整，合理支配自己的感情和行为。

## &lt;&lt;心灵解惑&gt;&gt;

激情时能理智、恰当地宣泄，防止情绪大起大落。

失败挫折时，不灰心丧气，能发掘生活中的光明面，增强自信，控制情绪，调节心态，摆脱困扰，较快渡过难关。

林黛玉一直多愁善感，她的情绪正常吗？

4.健全的意志行为目的明确而合理，自觉性高，自律性强；坚韧不拔，敢为有恒，勇于克服困难，有不达到目的誓不罢休的勇气，但也能根据现实进行适当调整；在实现目标的过程中，能冷静分析各种情况，果断独立地处理各种问题；自制力好，耐挫力强，不放纵自己。

5.心理与行为协调一致正常人的认知、体验、情感、意志、行为在自身是协调一致、完整的统一体。这种统一性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理学基础。

例如，遇到一件令人庆幸的事，在感知它的同时，应有愉快的情绪体验及相应的表情，并用欢快的语调和行为来表达，否则，就属于不健康的异常状态了。

6.有良好的社会适应能力每一个人都是社会的一员，都不可能生活在真空中，能否很好地适应社会也是衡量心理健康的重要标准之一。

心理健康的大学生应有符合社会发展的价值观、人生观、道德观，并以此约束自己，热爱社会、热爱自然、热爱生活、热爱家庭、热爱学校、遵纪守法、遵守学校规定。

通过顺应环境和改造环境，缩小主客观之间距离，使个人理想、目标与社会发展总趋势相适应，达到个体与环境协调统一，促进个体身心健康。

7.有良好的人际关系和心理适应协调能力人际交往从一个侧面反映了一个人的心理健康状况，人必须与各种各样的人交往，结成不同的关系，扮演不同的角色，处理各种纷纭的世事，使自己融于社会中。

适应协调能力好的人，能积极主动地乐于与人交往，心理上能悦纳大多数人，他们既有广泛的人际关系，又有自己的知心朋友；在与人际交往中能保持独立而完整的人格，不卑不亢，不依赖别人，也不驾驭别人，举止言行与自己所扮演的角色相符；严于律己，宽以待人，忠厚老实，乐于助人。

8.行为反应适度，不过敏，不迟钝，与刺激情境相适应正常人的行为反应是与周围环境协调一致的，遇到外界刺激，能在全面、及时和准确评估的基础上，根据刺激的强度，做好适时适度的反应，既不敏感，也不迟钝。

9.不背离社会行为规范，在一定程度上能够实现个人动机并使合理要求能够满足中国人一直以来仍受封建思想的影响，大部分人养成了在几乎任何情形下都会绝对地“下级服从上级、学生服从老师”，没有争论、辩论，即使觉得这样不对，也不敢提出，或有的人提了出来却受到打击、压制或报复。

这样一方面阻碍了科学的发展，这也许是诺贝尔奖得主尚未在中国国土上出现的原因之一；另一方面阻碍了社会的发展，使上层领域如法律的健全、管理的改善等发展速度缓慢；再者，也妨碍了个人的发展，影响个体的心理健康，不少神经症一和重症精神病患者是因在单位不能充分发挥自己的才干又不敢提出自己的合理要求又愤愤不平、无处申诉而诱发的。

我们新一代的大学生应在不背离社会行为规范的前提下，勇于冲破枷锁，既能为祖国的繁荣昌盛添砖加瓦，又能使自己活得舒适畅快。

<<心灵解惑>>

编辑推荐

<<心灵解惑>>

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>