

<<大学生健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康心理学>>

13位ISBN编号：9787305088704

10位ISBN编号：7305088706

出版时间：2011-9

出版时间：南京大学出版社

作者：夏新颜

页数：364

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>

<<大学生健康心理学>>

内容概要

夏新颜和杜智娟等主编的《大学生健康心理学》系统介绍了大学生心理健康知识、心理调适的基本方法，分析了大学生成长过程中可能遇到的各种心理问题及解决途径。全书在结构上共十六章，分为相对独立又相互联系的四编，涉及大学生在成长过程中出现的各种心理问题。

<<大学生健康心理学>>

书籍目录

第一编 绪论

第一章 开启心灵阳光之门——和大学生谈心理健康

第一节 健康与心理健康概述

第二节 大学生心理健康

心理测试 症状自评量表

扩展阅读 和心说话：每天问一遍，快乐从心生

第二章 我是谁——自我意识与大学生心理健康

第一节 自我意识概述

第二节 大学生自我意识的发展

第三节 大学生健全自我意识的培养策略

心理测试 自我和谐量表

扩展阅读 心理学中的“巴纳姆效应”

第二编 大学生常见的心理问题

第三章 适者生存——环境适应与大学生心理健康

第一节 适应概述

第二节 大学生常见的心理适应问题及原因分析

第三节 大学生良好适应能力的培养策略

心理测试 心理适应能力自测问卷

扩展阅读 关于分离焦虑

第四章 学然后知不足——学习与大学生心理健康

第一节 学习心理概述

第二节 大学生常见的学习心理问题与调适

第三节 大学生良好学习能力的培养策略

心理测试 学习类型自我测试

扩展阅读 李开复写给中国大学生的第四封信：大学四年应是这样度过

第五章 沟通从心开始——人际交往与大学生心理健康

第一节 人际交往概述

第二节 大学生常见的人际交往问题与调适

第三节 大学生建立良好人际关系的策略

心理测试 大学生人际关系量表

扩展阅读 善用你的“羡慕嫉妒恨”

第六章 爱情花开——爱情与大学生心理健康

第一节 大学生恋爱心理概述

第二节 大学生常见的恋爱问题与调适

第三节 大学生常见的性心理困扰与调适

心理测试 大学生恋爱观自测量表

扩展阅读 苏格拉底与失恋者的对话

第七章 虚拟世界的“精彩”——网络与大学生心理健康

第一节 大学生网络心理概述

第二节 大学生网络成瘾及其原因分析

第三节 大学生网络成瘾的预防及矫治

心理测试 网络成瘾量表

扩展阅读 8招帮你挽救被网络分散的注意力

第八章 压死骆驼的最后一根稻草——压力应对与大学生心理健康

第一节 压力概述

<<大学生健康心理学>>

第二节 大学生常见的压力类型

第三节 大学生良好压力应对能力的培养策略

心理测试 心理压力测试

扩展阅读 教你如何减轻压力

第九章 我的情绪我控制——情绪管理与大学生心理健康

第一节 情绪与心理健康概述

第二节 大学生常见的情绪问题与调适

第三节 大学生良好情绪管理能力的培养策略

心理测试 情绪稳定性自测量表

扩展阅读 焦虑的意义

第十章 展现生命的不同精彩——人格与大学生心理健康

第一节 人格概述

第二节 气质与大学生心理健康

第三节 性格与大学生心理健康

心理测试 气质类型测验

扩展阅读 父教缺失, 孩子性格缺钙

第十一章 我的地盘我做主——职业生涯规划 and 就业与大学生心理健康

第一节 大学生职业生涯规划概述

第二节 大学生求职择业的心理准备

第三节 大学生求职择业中常见的心理问题及调适

心理测试 求职能力自测问卷

扩展阅读 钥匙忘在20楼了

第三编 大学生常见的心理障碍

第十二章 自我的挣扎——神经症与大学生心理健康

第一节 神经症概述

第二节 大学生常见的神经症及其调适

第三节 神经症的预防及治疗

心理测试 抑郁自评量表

扩展阅读 强迫症的本质是“自相搏斗”

第十三章 人性的畸变——人格障碍与大学生心理健康

第一节 人格障碍概述

第二节 大学生常见的人格障碍及矫治

第三节 大学生健康人格的塑造

心理测试 艾森克人格问卷

扩展阅读 揭秘多重人格障碍

第十四章 解读性的秘密——性心理障碍与大学生心理健康

第一节 性心理健康概述

第二节 大学生常见的性心理障碍及矫治

第三节 性心理障碍的预防及治疗

心理测试 同性恋潜质自测量表

扩展阅读 理性看待同性恋

第四编 大学生的心理成长

第十五章 缔造美好“心”空——心理咨询与心理治疗

第一节 心理咨询与心理治疗

第二节 心理咨询的内容、类型、原则及方法

心理测试 应对方式问卷

扩展阅读 心理咨询能做的和不能做的

<<大学生健康心理学>>

第十六章 让生命之花绚烂绽放——大学生生命教育

第一节 生命意义

第二节 人生价值

第三节 自我实现

心理测试 总体幸福感量表

扩展阅读 活着就是幸福

参考文献

章节摘录

生活在这个浮躁、快节奏的社会，我们此生貌似是逃离不掉“焦虑”这个梦魇了。在全民皆焦虑的今天，似乎有必要重新审视“焦虑”这个词语在当下语境中的意义。

例如，什么是焦虑？

它对我们每个人的生活又意味着什么？

这些问题恐怕是整天声称自己“焦虑”的我们鲜有机会停下来深入思考过的。

通常的一种观点是把所谓的焦虑简单地视为一种心理疾病，需要加以治疗。

但这个过于单纯的想法往往便宜了那些心理治疗师和抗抑郁、抗焦虑药的制药厂商，并且，它也没能回答这个问题，那就是，在全社会都致力于消灭像“焦虑”这样的负面情绪时，为什么受焦虑情绪影响的人群，不仅没有减少反而在不断增多呢？

这需要对“焦虑”的意义进行历史维度的考察。

美国著名的心理学家罗洛·梅在《焦虑的意义》一书中在对人类的“焦虑史”进行一番梳理过后，得出结论说，焦虑是伴随着人类社会的发展一起发展的。

人们有焦虑的感觉，这是人类文明的一种常态，而不是一种病态。

我们大概都听过一种说法，“适度焦虑是保持健康的方法”，意思是说，如何应对焦虑比焦虑本身更为重要，因为焦虑本身并不那么可怕。

在罗洛·梅看来，它不过是“个人主义”在当今资本主义语境下的一种隐喻。

这种隐喻的含义是，在人不断遭受物质的“异化”过程中，个人的心理与现实社会之间产生了“疏离”，这种疏离会给人带来强烈的不确定感和恐惧感，从而产生了焦虑。

说简单点，人们活得焦虑，是因为对于周遭这个充满了不确定性的社会，缺乏必要的安全感。

那为什么罗洛·梅认为这种焦虑的感觉并不可怕呢？

原因是这样的：这种焦虑的感觉，其实从一个人打娘胎里出来，就会伴随着他的一生。

新生婴儿的第一声哭喊，便是个体在向这个世界首次表达着焦虑，这种焦虑，按照弗洛伊德《精神分析导论》里的说法，是源于个体从母体中被剥离而产生出的恐惧感。

焦虑对于一个人来说不可避免，甚至很正常。

哲学家克尔凯郭尔认为，“焦虑是人类在面对他的自由时所呈现的状态”，对未来生活的期待和忐忑，形成了一种良性的焦虑，它不仅不会对人的心理造成损害，反而会成为人积极参与改造现实、使之适应自己期待的动机。

但是，随着一个人年龄的增长和经验的累积，这种有特定对象的恐惧感也会不断增加，于是我们开始怕这怕那：怕失去自己的家人、怕失去自己的财产、怕自己没有个体面的工作、怕自己永远贫困……所有一个个具体的恐惧和忧虑经年累月积聚起来，就形成了人们通常所说的“焦虑”，或者说是一种没有具体对象的“恐惧感”。

这不难理解，因为一个焦虑的人，其实根本没有任何具体焦虑的对象，他并不知道自己在焦虑什么。

这种“失焦”的焦虑，就是一种消极的、不健康的焦虑。

……

<<大学生健康心理学>>

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>