

<<大学生心理健康的理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康的理论与实践>>

13位ISBN编号：9787564313494

10位ISBN编号：7564313498

出版时间：2011-8

出版时间：西南交通大学出版社

作者：刘宗发

页数：202

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>

## <<大学生心理健康的理论与实践>>

### 内容概要

心理健康问题已成为全球瞩目的研究课题。

所谓心理健康是指个体内外环境的和谐，是个体的身心和社会适应都能达到一种良好的心理功能状态。

在这个过程中，表现出个体的认知、情感、意志、行为与人格的完整和协调。

大学生是社会文化层次较高的群体，他们的心理健康状况不但直接影响其心智成长，也直接影响其适应社会的能力。

只有拥有健康的心理，才能顺利地学习、和睦地交往、愉快地生活、健康地成长。

可见，拥有健康的心理对大学生，乃至对全社会都具有极其重要的意义，有鉴于此，目前众多高校已经将“大学生心理健康教育”列为全校公共课。

从中学到大学，虽然是从一个校门跨进另一个校门，但对同学们来说，大学是一段新的认识旅程。

在大学里，不管你是否愿意，都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。

也许你们渴望与人交流，但又找不到倾诉衷肠的知心朋友；你们情感丰富，然而在处理问题时往往感情用事，较为冲动，事后又为自己的行为感到后悔与苦恼；你们朝气蓬勃，富于幻想，胸怀远大理想，对未来充满美好的向往，但由于社会阅历不够，对现实生活中的困难和阻力往往估计不足，以致一部分心理脆弱的同学常常在残酷的现实面前碰得头破血流。

西方有一句谚语：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”

如何在这个剧烈变化的社会中，正确地认识与接纳自我，从而成功地实现自我、超越自我；如何在练就一副强健的体魄的同时，也练就一颗健康的心灵，这是当代大学生在成长过程中不可忽视的问题。

为了更好地帮助同学们尽快转变角色，适应学校生活，确立新的学习和奋斗目标，认识并理解自己与他人，完善和发展自我，从而具备健康成熟的个性与心理、完整和谐的人格和稳定的情绪，使有心理问题的同学早日走出心理和生活的误区，我们组织了长期从事心理健康教育教学与研究 and 心理咨询的老师共同编写了这本书。

## <<大学生心理健康的理论与实践>>

### 书籍目录

#### 第一章 让我们的心灵充满阳光

第一节 给我们的心灵“把脉”——大学生心理健康的标准

第二节 让心灵阳光与我们同行——保持心理健康

#### 第二章 大学生生活我做主——心理适应

第一节 做智慧的学习者——学习

第二节 做高效的管理者——时间

第三节 做理性的消费者——理财

第四节 做策略的组织者——能力

#### 第三章 人贵有自知之明——自我意识

第一节 我是谁——自我认识

第二节 我怎样——自我评价

第三节 我如何——自我发展

#### 第四章 让我的心不再孤独——人际交往

第一节 相识是缘分——人际交往概述

第二节 搭建联通你我他的桥——人际交往的原则与技巧

第三节 推倒孤独的围墙——大学生同伴关系的调适

#### 第五章 说声爱你不容易——爱情

第一节 问世间情为何物——爱情的内涵

第二节 众里寻他千百度——解析恋爱中的心理现象

第三节 有花堪折直须折，莫待无花空折枝——培养健康的恋爱心理

#### 第六章 快乐轻每一天——情绪、压力与挫折

第一节 做情绪的调节师——情绪的调节

第二节 风雨之后见彩虹——压力与应对

第三节 挫折的承受与应对

#### 第七章 未雨绸缪——择业与创业

第一节 择业心理和创业心理

第二节 以积极的心态面对就业

第三节 求职技巧

#### 第八章 网络天下——网络心理

#### 第九章 “人心不同，各如其面”——人格

#### 第十章 理性升华——生命、生存、生活

## <<大学生心理健康的理论与实践>>

### 编辑推荐

刘宗发等编著的《大学生心理健康的理论与实践》立足于教育部颁布的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》，适应国家和高校加强大学生心理健康教育的需要，同时结合大学生的实际情况，阐述了大学生心理健康的基本理论及其应用。

全书紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理问题展开系统论述，为心理健康教育提供科学、有效、实用的心理学理论与方法。

该书不仅明确了大学生心理健康的意义、途径和方法，而且结合大学生的适应、情绪、挫折、人格、性心理等心理成分阐明其与心理健康的关系，同时紧紧围绕大学生的学习、人际交往、修养、恋爱、择业等实际活动来分析如何进行心理保健。

该书针对当前大学生新出现的网络问题进行了分析，并对如何避免和应对网络成瘾症提供了有益且可行的建议。

<<大学生心理健康的理论与实践>>

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>