

<<大学生情绪管理与辅导>>

图书基本信息

书名：<<大学生情绪管理与辅导>>

13位ISBN编号：9787303114177

10位ISBN编号：7303114173

出版时间：2010-9

出版时间：北京师范大学出版社

作者：李江雪 主编

页数：296

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>

## <<大学生情绪管理与辅导>>

### 前言

近年来，随着社会经济的高速发展，社会各阶层的压力都骤然增大，人们的心理和精神健康问题日益突出，精神疾病、心理障碍、情绪和压力管理、自杀等逐渐成为社会热点话题之一，大学校园这个昔日的象牙塔也同样不能幸免。

有关文献报道，大学生心理障碍发生率在20%~40%之间，倾向较严重者约占10%，这个数字背后是一个不容忽视的、庞大的、急需关注的群体。

因此，在大学校园里广泛开展心理问题辅导和心理健康自助工作是非常必要和重要的，而情绪的管理与辅导又是其中非常关键的一环。

在多年的临床实践中我们发现，由于年龄和阅历的关系，大学生方方面面的问题都会引起情绪或情感上的巨大波动和困扰，反过来，情绪情感上的问题如果处理不好，又会不可避免地影响到大学生各方面的发展。

目前的教育工作者也都意识到了这一问题：一个学生要真正成才，光有高智商是远远不够的，更需要具有良好的情绪调节和管理能力，即高情商。

这本《大学生情绪管理与辅导》正是基于这样的理念和目的编写的，希望能帮助大学生们更好地认识自己的情绪、更好地管理自己的情绪，同时给高校作学生工作的管理者、辅导员和心理老师们提供一些帮助学生处理自己情绪的具体实用的方法和案例。

《大学生情绪管理与辅导》一书共分十三章，其中第一章到第三章是大学生情绪问题的概述，涉及情绪情感的概念、分类、实用理论和测量评估，大学生的情绪特点和常见问题，情绪管理总的原则和策略等内容；第四章到第十一章是专门针对大学生常见的一些具体情绪的管理与辅导而编写的，除了国内文献中经常提到的愤怒、抑郁、焦虑和恐惧等内容。

## <<大学生情绪管理与辅导>>

### 内容概要

大学生心理障碍发生率在20%~40%之间,倾向较严重者约占10%,这个数字背后是一个不容忽视的、庞大的、急需关注的群体。因此,在大学校园里广泛开展心理问题辅导和心理健康自助工作是非常必要和重要的,而情绪的管理与辅导又是其中非常关键的一环。

## &lt;&lt;大学生情绪管理与辅导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 情绪情感概述 第一节 情绪情感的含义、类型及理论 第二节 情绪情感的功能和大学生情绪情感的特点 第三节 大学生常见的情绪情感问题 第四节 情绪对大学生健康的影响 第五节 情绪的评估和测量第二章 实用情绪理论 第一节 早期的理论 第二节 认知取向的情绪理论 第三节 动机取向的情绪理论 第四节 临床取向的情绪理论 第五节 哲学取向的情绪理论第三章 情绪管理策略 第一节 情绪管理的含义和理论 第二节 情绪管理的基本原则及具体操作 第三节 具体的情绪管理策略第四章 幸福和快乐的管理与辅导 第一节 幸福和快乐的含义与评估 第二节 幸福和快乐的理论与研究 第三节 幸福和快乐的管理策略 第四节 辅导方法与案例分析第五章 愤怒的管理与辅导 第一节 愤怒的含义、种类与评估 第二节 愤怒的理论与研究 第三节 愤怒的管理策略 第四节 辅导方法与案例分析第六章 抑郁的管理与辅导 第一节 抑郁的含义与评估 第二节 抑郁的理论与研究 第三节 抑郁的管理策略 第四节 辅导方法与案例分析第七章 焦虑的管理与辅导 第一节 焦虑的含义、种类与评估 第二节 焦虑的理论与研究 第三节 焦虑的管理策略 第四节 辅导方法与案例分析第八章 恐惧的管理与辅导 第一节 恐惧的含义、种类与评估 第二节 恐惧的理论与研究 第三节 恐惧的管理策略 第四节 辅导方法与案例分析第九章 哀伤的管理与辅导 第一节 哀伤的含义、种类与评估 第二节 哀伤的理论与研究 第三节 哀伤的管理策略 第四节 辅导方法与案例分析第十章 嫉妒和羡慕的管理与辅导 第一节 嫉妒和羡慕的含义与评估 第二节 嫉妒和羡慕的理论与研究 第三节 嫉妒和羡慕的管理策略 第四节 辅导方法与案例分析第十一章 羞耻和内疚的管理与辅导 第一节 羞耻和内疚的含义与评估 第二节 羞耻和内疚的理论与研究 第三节 羞耻和内疚的管理策略 第四节 辅导方法与案例分析第十二章 大学生压力的应对与辅导 第一节 压力的含义、种类与评估 第二节 大学生压力源及压力的影响因素 第三节 压力应对 第四节 心理压力的日常调适与临床辅导第十三章 情绪健康的中医学认识与调养方法 第一节 中医学对情绪健康的认识 第二节 中医学辨证施养在情绪健康管理中的应用 第三节 中医学情绪健康调养方法概述 第四节 调节情绪的中药使用及中医养生方法参考文献

章节摘录

插图：2.激情来得快去得也快，是强烈、短暂的爆发式情绪状态，具有明显的生理表现和外显表现。

激情通常由重大事件、突如其来的事件或激烈的意向冲突引起。

激情可以是负性的，比如暴怒、惊恐、悲痛、绝望等激烈状态都是激情的表现；也可以是正性的，如竞赛胜利、重大发现、意外惊喜等。

正性的激情可以成为激励人们积极行动的巨大动力，比如见义勇为、拔刀相助的行为等都是与激情状态有关，这时激情成为了人们奋勇向前的一种动力。

不过，在激情状态下，人会“意识狭窄”，自控能力减弱，理智分析能力受到限制，不能正确地评价自己行动的意义和后果，因而往往出现不顾一切的不良行为。

但研究发现，这时人仍然可以控制自己的行为，因此激情不能作为错误行为的借口和托辞。

3.应激是由出乎意料的紧急情况所引起的高度紧张的情绪状态，人对某种意外的环境刺激做出适应性反应。

应激状态的产生与人对应激情境和自己能力的认知判断有关，如果个体判断自己的能力不能应付情景，则就会体验到压力。

人在应激状态下会引起一系列生物反应。

如呼吸、心率、肌肉紧张度的变化，生理学家Selye称这种变化为“一般性适应综合征”（The General Adaptation Syndrome），它包括三个阶段：（1）警觉。

这是一个短暂的生理唤醒过程，为了应对外界刺激而唤起预备防御；（2）抵抗。

当持续地暴露于刺激之下，身体会进入持续抵抗状态，维持一种相对适度而稳定的唤醒状态。

## <<大学生情绪管理与辅导>>

### 编辑推荐

《大学生情绪管理与辅导》是大学公共课系列教材，心理健康教育系列教材。

<<大学生情绪管理与辅导>>

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>