

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787305085925

10位ISBN编号：7305085928

出版时间：2011-7

出版时间：陈绍俊、 谌海燕 南京大学出版社 (2011-07出版)

作者：陈绍俊，谌海燕 编

页数：241

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>

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

为了适应大学对学生心理教育的需要，陈绍俊、谌海燕组织了在高校长期从事这方面教育和研究的教师根据自己的学习研究和工作实践编写了《大学生心理健康教育》一书。本书主要针对大学生在自我发展、环境适应、学习、人际关系、人格发展、网络、恋爱及性心理、求职择业等方面遇到的矛盾和问题，进行了分析探讨，并提出了多种调适、解决的思路和方法，为大学生了解心理学知识、掌握自我心理调适方法、提高心理健康水平提供一定的帮助。本书既可以作为高校进行心理教育的教材和指导书，也可以作为大学生的课外读物。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

前言第一章 大学生心理与心理健康概述第一节 心理与心理健康第二节 影响大学生心理健康的因素第三节 大学生常见心理问题及调适第四节 大学生心理健康的培养结语课后小资料思考与练习心理健康水平测评第二章 大学生的自我发展第一节 大学生心理发展的特点和任务第二节 大学生自我发展的影响因素第三节 大学生的自我意识第四节 大学生自我教育结语课后小资料思考与练习自我意识测验第三章 大学生的环境适应心理第一节 适应概述第二节 大学生的适应心理第三节 大学生适应能力的培养结语课后小资料思考与练习社会适应能力自测第四章 大学生的情绪与情感第一节 情绪概述第二节 大学生常见的情绪问题第三节 大学生情绪的优化第四节 大学生的情感结语课后小资料思考与练习抑郁自评量表(SDS)第五章 大学生的人际交往第一节 大学生人际关系的一般问题第二节 大学生人际交往的原则与技巧第三节 大学生人际交往的障碍与调适结语课后小资料思考与练习人际交往能力自测第六章 大学生学习心理第一节 大学生学习的特点第二节 大学生常见的学习心理问题与调适第三节 大学生学习能力和学习方法的培养结语课后小资料思考与练习注意力测试第七章 人格发展与心理健康第一节 人格与心理健康的关系第二节 人格与气质、性格第三节 大学生的人格障碍及调适第四节 大学生健全人格的塑造结语课后小资料思考与练习气质测验第八章 大学生的恋爱与性心理第一节 大学生爱情心理的一般问题第二节 大学生恋爱心理的困惑与调适第三节 性心理的发展及其特征第四节 大学生常见的性困扰与调适结语课后小资料思考与练习大学生情感理智心理测评第九章 大学生的择业心理第一节 大学生择业心理概述第二节 大学生择业的心理准备第三节 大学生择业心理问题及调适结语课后小资料思考与练习职业测试第十章 大学生网络心理第一节 大学生网络心理概述第二节 大学生网瘾心理第三节 大学生的网络心理障碍及其调适结语课后小资料思考与练习卡氏十六种人格因素测验(16PF)第十一章 心理咨询概述第一节 心理咨询的概念第二节 心理咨询的内容及方式第三节 心理咨询的基本原则第四节 心理咨询理论及方法结语课后小资料思考与练习参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

版权页：插图：1.养成健康的生活方式生活方式对心理健康的影响已经被越来越多的人关注，生活没有规律、随心所欲、懒散放荡与过度学习等都是不健康的生活方式。

为完成繁重的学习任务，提高身体素质，一定要养成健康的生活方式，使自己身体强健，精力充沛，朝气蓬勃。

这就要求我们注意以下几个方面：（1）生活规律，合理安排时间。

人们的日常生活、学习和工作都是通过一定的安排而有秩序地进行的。

大学生应学会做生活的主人，安排好自己的生活与学习。

首先要合理安排时间，既不能荒废时间，也不能为了学习，给自己施加不必要的压力，在学习上搞疲劳战术，应学会科学用脑，劳逸结合。

其次要加强运动。

生命在于运动，学习负担过重、长时间读书不仅有害身体健康，也会使大脑兴奋、抑制神经失调，导致神经衰弱。

坚持锻炼可以提高中枢神经系统的反应能力，增强肌肉活动能力，增强体质，也能培养乐观开朗的性格，减轻精神压力。

（2）培养生活情趣，丰富业余生活。

大学生活应是丰富多彩的，大学生在校期间应积极培养自己的兴趣爱好，参加各种社团活动，培养生活情趣，调剂单调的学习生活。

这样不仅能增长自己的知识，提高自己的能力，还能广交朋友，满足社交要求。

此外，大学生还要注意在学习之余多参加娱乐休闲活动，以松弛紧张情绪，达到劳逸结合、提高学习效率的目的。

（3）合理饮食，禁忌烟酒。

饮食习惯也是生活方式的重要组成部分。

合理的饮食包括三餐定时定量，不暴饮暴食或偏食，注意营养均衡。

不少大学生忽视早餐甚至不吃早餐，这是一种不良习惯。

对于大学生来讲，早餐是非常重要的，因为上午的学习负担繁重，身体最需要营养。

有些大学生还养成了吸烟酗酒的不良习惯，这是有害身体健康的。

医学证明，烟草中多含尼古丁，对人体尤其是对呼吸系统危害很大，长期吸烟往往会导致慢性支气管炎、肺炎、冠心病等疾病的发生，同时还会污染周围环境，既影响自己也危害他人。

饮酒过量不仅容易导致酒精中毒、消化系统疾病，还会引发意识模糊、记忆力下降、情绪不稳定等心理异常现象；而酒后失控，有时还会造成人际关系的紧张与冲突。

为了自己与他人的身心健康，也应不吸烟，少喝酒，倡导健康文明的生活方式。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

<<大学生心理健康教育>>

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>