

<<大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787307060470

10位ISBN编号：7307060477

出版时间：2008-2

出版单位：武汉大学

作者：胡剑锋

页数：268

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>

<<大学生心理健康教程>>

内容概要

大学生是思维活跃、欲望众多的群体，同时也是心理问题的高发群体之一，根据一项以全国12.6万名大学生为对象的调查显示，有中等程度心理问题的学生比例约为20%。

中国心理协会对北京6000名大学生心理健康的抽样调查显示，有16.5%的学生存在不同程度的心理健康问题，其中达到严重程度的约有3%—5%。

在现实中，由于心理问题引发的大学生退学、休学、自杀、危害家庭、他人与社会的现象屡见不鲜，这些都说明在大学生中广泛推广心理健康教育迫在眉睫。

大学生心理健康教育是一项系统工程，要使其正常有序运转，既要提高认识，加强知识储备，又要找到切实可行的途径与方法。

为了推广心理健康教育，指导心理咨询与心理素质训练活动，我们组织了数位在教学与咨询一线工作多年的教师，精心编撰了本书。

本书共分六章，既相互独立，又紧密相连，内容全面丰富。

第一章，走在成长的路上，主要是谈当前大学生心理健康概况；第二章，花无百日红，人无干日好，主要是谈常见异常心理症状；第三章，给你天使的翅膀，主要谈大学生如何应对成长中的人际交往、学习、环境适应、情绪管理、恋爱、就业等方面遇到的心理问题及应对策略；第四章，谁可相伴心灵的风雨，主要谈目前高校心理咨询工作的基本情况；第五章，知己知彼，百战不殆，主要是谈人的一般心理现象、规律以及其在生活、工作、学习中的运用；第六章，心灵有约，主要针对现实生活中常见的一些心理疑难问题进行解答。

本书积聚了编写人员多年来在该领域的实践经验和教学成果，总结多年从事大学生心理咨询的工作经验，同时也参照了近年来出版的有关教材和著作，本书注重理论与实际操作相结合，浅显易懂，实用性强的原则，在内容和体系上做了一些尝试和探索，简要介绍了相关的心理学理论知识，重点介绍了自我心理调适的途径与方法，着重引导大学生通过了解心理活动规律，力求达到让大学生通过对本书的学习，在实践中能采取有针对性的行动，从而达到树立信心，提高工作、学习效率的目的。

<<大学生心理健康教程>>

书籍目录

第一章 走在成长的路上——大学生心理健康之路 1.1 社会、群体、个人与心理健康 1.1.1 社会变化与大学生心理健康 1.1.2 群体小环境改变与支持的不稳定 1.1.3 大学生个人心理发展必然面对的一些问题 1.2 减少生命的禁区——树立身心全面健康观 1.2.1 什么是健康 1.2.2 什么是心理健康 1.2.3 身心全面健康观 1.2.4 大学生心理健康标准 1.3 病树前头万木春——穿梭在生活之中 1.3.1 人际关系问题 1.3.2 与异性的关系 1.3.3 与自我的关系——自我认识和自我发展 1.3.4 自我与环境、社会的关系 1.3.5 树立健康的心理健康观念 1.4 条条大路通内心——论心理咨询和治疗的方法 1.4.1 三大主要理论取向 1.4.2 其他重要咨询理论流派 1.4.3 心理咨询和治疗的主要形式

第二章 花无百日红人无千日好——谈大学生心理健康与常见的心理异常 2.1 心理健康相关概念 2.1.1 心理状态的三个层次 2.1.2 相关概念的区分 2.2 大学生常见心理困惑及异常心理 2.2.1 大学生不健康心理的两个层次 2.2.2 常见异常心理 2.2.3 其他“异常心理” 2.3 心理健康的维护 2.3.1 建立积极的自我概念, 增加自信心 2.3.2 改善人际关系, 寻找社会支持 2.3.3 改变对生活压力的看法, 掌握压力应对技能 2.3.4 掌握简单的心理调适技能

第三章 给你天使的翅膀——谈大学生心理成长自助 3.1 新阶段、新挑战——大学生宏观心理动态素描 3.1.1 心理认知 3.1.2 自我诊断 3.1.3 心理自助 3.1.4 案例分析 3.2 新起点、新问题——大学新生心理简析 3.2.1 心理认知 3.2.2 自我诊断 3.2.3 心理自助 3.2.4 案例分析 3.3 悦纳自己, 使自己像花儿一样绽放——大学生自我评估指导 3.3.1 心理认知 3.3.2 自我诊断 3.3.3 心理自助 3.3.4 案例分析 3.4 鸿雁离巢欲蓝天——大学生心理独立透视 3.4.1 心理认知 3.4.2 自我诊断 3.4.3 心理自助 3.4.4 案例分析 3.5 让我们的人生风雨无阻——社会支持系统建立的见解 3.5.1 心理认知 3.5.2 自我诊断 3.5.3 心理自助……

第四章 谁可相伴心灵的风雨——谈高校心理咨询工作 第五章 知己知彼 百战不殆——趣谈心理效应及其运用 第六章 心灵有约——常见问题答疑 参考书目

<<大学生心理健康教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康教程》有针对性地提出了大学生在人际交往、学习、环境适应、情绪管理、恋爱、就业、挫折应对等方面遇到的心理问题和心理障碍。简约介绍了与其相关的心理学理论知识，重点突出介绍了大学生如何通过自我心理保健，从而提高工作、学习效率的基本方法与技巧。

<<大学生心理健康教程>>

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>