第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康的维护与调适>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康的维护与调适>>

13位ISBN编号：9787312025051

10位ISBN编号：7312025056

出版时间：2009-8

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：刘新民 编

页数：356

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

前言

随着现代社会的飞速发展，人们承受着越来越多的心理压力，故健康中的心理健康问题显得非常突出。
心灵是人的窗口，保持心灵的健康，意味着保证一个人面对世界的窗口，保证一个人的目标和方向，保证一个人的毕生发展。
大学生们尤其如此，因为他们不仅要完成基本的专业学习、做好职业前的各种知识和能力的储备，更要实现向成人角色的转变，提升综合素质。
在大学生活中，大学生会遇到自我认知、情绪、学习、人际关系、人格成长、恋爱和择业等问题。
因此，掌握适当的心理健康知识，对于尽快适应大学生活，防治心理障碍，促进全面发展是非常必要的。
大学生心理健康的维护与调适是大学生健康心理学的应用。
本书共十五章：第一章为大学生心理健康维护与调适的总论，主要阐述心理健康的标准、意义以及解决方法；第二章至第十三章分别就自我意识、情绪、人格、道德、恋爱、性心理、生活习惯、学习、人际交往、职业生涯设计和择业，以及常见心理障碍等问题逐一讨论，并给学生们提供了相应的自我调适的技巧；第十四章介绍自我心理测评，以帮助学生了解对自己的心理特点进行客观评价的方法；第十五章通过常见的心理治疗方法的介绍，让学生学会运用这些方法进行自我调适。
与国内同类教材比较，本书的主要特色是从大学生的角度，而不是从心理健康工作者的角度进行健康心理学实践的论述，突出内容的科学性、实用性和实践性。
本书也力图在形式和内容上使学生喜欢，如每一章均由案例（案例中人名均为化名）引出主题，文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏等，增加了本书的知识性、可读性和趣味性。
限于编者的水平，本书在结构和内容上肯定存在着一些不足，与我们的编写初衷还可能有一定的距离，希望广大读者不吝赐教。
此书在出版过程中，得到了中国科学技术大学出版社的大力支持和帮助，在此深表谢意。
皖南医学院应用心理学硕士点的研究生吴金庭、王婷在帮忙统稿中做了大量的工作，在此也一并致谢。

内容概要

本书以促进青年大学生成才为目标，根据青年学生心理发展的特点和需要，从大学生的角度进行健康心理学的论述，通过分析青年大学生们的心理发展方面存在的普遍性问题，阐述了当大学生遇到自我认知、情绪、学习、人际关系、人格成长、恋爱和择业等问题时应该具备和掌握的心理健康知识。
文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏等，增加了本书的知识性、可读性和趣味性。
　本书适合大学生、广大青年朋友、学校教师、青年教育工作者和家长阅读。
既可作为心理卫生读物，也可用作高校心理健康教育教材、大学生心理健康教育研究和工作的参考资料。

书籍目录

前言第一章 绪论 第一节 心理健康的意义 第二节 心理健康的概念 第三节 大学生心理健康维护与调适的任务 第四节 维护心理健康的基本内容 第五节 心理健康问题的解决途径 第六节 心理健康调适的基本方法第二章 自我意识与心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的特点 第三节 大学生自我意识的类型与分化 第四节 大学生健康自我意识的培养第三章 情绪与心理健康 第一节 情绪概述 第二节 大学生常见的情绪困扰 第三节 大学生情绪调控的方法第四章 人格与心理健康 第一节 概述 第二节 大学生常见的人格缺陷及其调适 第三节 大学生健康人格的培养与塑造第五章 道德与心理健康 第一节 道德概述 第二节 当代大学生的各类道德状况 第二节 大学生健康道德的培养第六章 恋爱与心理健康 第一节 爱情理论概述 第二节 大学生的恋爱 第三节 大学生恋爱中常见的心理困扰 第四节 大学生爱的能力培养第七章 大学生性心理与心理健康 第一节 性心理概述 第二节 大学生常见的性困惑 第二节 大学生常见的性偏离行为 第四节 大学生健康性心理的维护与调适第八章 生活习惯与心理健康 第一节 生活习惯概述 第二节 进食 第三节 睡眠 第四节 锻炼 第五节 娱乐 第六节 吸烟 第七节 酗酒 第八节 赌博 第九节 吸毒 第十节 网络成瘾 第十一节 良好行为习惯的培养第九章 学习与心理健康 第一节 学习心理概述 第二节 大学学习与学业规划 第三节 大学生常见的学习心理问题及其调适 第四节 大学生健康学习心理的培养第十章 人际交往与心理健康 第一节 大学生人际交往概述 第二节 人际交往的规律与技巧 第三节 大学生人际交往问题与调适 第四节 健康人际交往心理的培养第十一章 职业生涯与心理健康 第一节 职业生涯概述 第二节 职业生涯规划的重要意义 第二节 职业生涯规划的基础 第四节 职业生涯规划的制定 第五节 职业生涯规划中的心理因素 第六节 职业生涯中的心理问题 第七节 维护职业生涯中的心理健康第十二章 择业与心理健康 第一节 大学生择业心理概述 第二节 大学生择业中常见的心理误区 第三节 大学生择业中的常见的心理障碍 第四节 大学生择业的心理调适 第五节 面试的心理准备 第六节 大学生应具备的择业心态第十三章 大学生心理障碍及其防治 第一节 心理障碍概述 第二节 神经症 第三节 应激障碍 第四节 人格障碍 第五节 精神病第十四章 自我心理测评 第一节 心理测评概述 第二节 心理健康自评 第三节 智力自评 第四节 情绪自评 第五节 个性自评 第六节 自尊自评 第七节 人际关系自评第十五章 自我心理治疗 第一节 概述 第二节 精神分析疗法 第三节 行为疗法 第四节 认知疗法 第五节 自我暗示疗法 第六节 自我催眠疗法参考文献

章节摘录

插图：在了解了心理健康的概念以后，我们大体知晓了心理健康是什么。
下一步要做的是对自己心理是否健康进行具体的评价和判别，即讨论心理与行为健康的具体标准问题。
心理健康的标准是心理健康定义的拓展，是衡量心理是否健康的指标。
如同心理健康的定义一样，有关心理健康的标准众说纷纭，主要差别在于侧重点和描述方法。
有关心理健康的判断标准可因人群、目的和情境等因素的差异而有所不同。
1．正常的标准正常的标准即从常态心理角度描述心理健康，可以理解为完美的标准或理想的标准。
这一标准的特点是对心理健康的定义进行全面展开，在心理结构诸方面进行系统的描述。
任何一个人都可以此类标准作为努力目标。
（1）《简明不列颠百科全书》认为心理健康的具体标准为：①认知过程正常，智力正常；②情绪稳定、乐观，心情舒畅；③意志坚强，做事有目的；④人格健全，性格、能力、价值观等均正常；⑤养成健康习惯和行为，无不良行为；⑥精力充沛地适应社会，人际关系良好。
（2）马斯洛（Maslow A.）将心理健康的标准概括为10个方面：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并有恰当估价自己的能力；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨在符合社会规范的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。
马斯洛的标准主要是创造性人格的标准。
（3）我国学者王效道、徐斌主编的《心理卫生》提出了心理健康水平的七条评估标准，包括：适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快胜于道德痛苦等。
上述各种心理健康的标准适用于所有人，作为一名大学生也应尽量做到。
这一标准特别是在教育模式或发展模式的心理辅导中最为实用。
但如果仔细地对照，我们发现能够百分之百地做到的人是极少的，因为每一种标准差不多都是心理健康的理想状态。
如果我们用其作为判断一个人有无心理障碍的标准，就会发现在现实生活中差不多没有正常的人。
因此，从有无异常心理的角度来评价心理健康应有其他的方法和标准。

编辑推荐

《大学生心理健康的维护与调适》：普通高等学校“十一五”规划教材与国内同类教材比较，本书的主要特色是从大学生的角度，而不是从心理健康工作者的角度进行健康心理学实践的论述，突出内容的科学性、实用性和实践性。
本书也力图在形式和内容上使学生喜欢，如每一章均由案例引出主题．文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏等，增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

第一图书网, tushu007.com

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