

<<大学生心理健康修养>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康修养>>

13位ISBN编号：9787313050847

10位ISBN编号：7313050844

出版时间：2008-3

出版时间：黄晞建,丁玲 上海交通大学出版社 (2008-03出版)

作者：黄晞建,丁玲

页数：227

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>

## <<大学生心理健康修养>>

### 内容概要

《大学生心理健康修养》内容有：心理学和心理健康概述，大学新生的心理适应，学习和创造心理修养，情感和个性心理修养，自我意识和人际交往心理修养，大学生性心理和恋爱修养，大学生择业心理修养，常见心理障碍及调适，心理咨询与治疗。

## <<大学生心理健康修养>>

### 书籍目录

第一章 告别精神疲劳第一节 机体健康，精神疲劳，原因何在第二节 心理健康的标准第三节 心理健康需要“营养素”第二章 生理健康，成长的基础第一节 大学生身体发育特点和常见病第二节 克服不良生活习惯第三节 性健康第三章 适应与成长第一节 什么成就了现在的你？第二节 适者生存第三节 大学生适应的策略第四章 认识自己，发展自我第一节 认识自己从自我意识开始第二节 自我意识的产生和发展第三节 大学生自我教育第五章 性格决定命运第一节 气质、性格、人格第二节 气质，影响人格形成第三节 完善人格，做一个自我实现者第六章 扣开学习成功之门第一节 记忆和遗忘第二节 学习动机第三节 促进学习动机第七章 奔向情感的天空第一节 难分难移的亲情第二节 友情的支持就是力量第三节 多彩而真诚的爱情第八章 丢掉吧，那些包袱第一节 与压力同行第二节 把压力化解了第三节 为自己建立一个坚强的保护壳第九章 网络：一把双刃剑第一节 让我又爱又恨的网络第二节 网络成瘾的原因与表现第三节 如何让他们远离网瘾第十章 作弊：不可进入的雷区第一节 踏入雷区的后果第二节 为什么还是会有人踏入雷区第三节 怎样才能不进入雷区第十一章 求职，你准备好了吗第一节 职业概述第二节 职业选择第三节 就业准备和就业实践第十二章 心理咨询伴您成长第一节 心理咨询与现代生活第二节 你我他走进心理咨询第三节 任重而道远的心理咨询后记

## <<大学生心理健康修养>>

### 章节摘录

第一章 告别精神疲劳第一节 机体健康。

精神疲劳，原因何在、不可忽视的大学生心理健康状况（一）大学生心理健康状况不容忽视21世纪，是知识经济的时代，人类进入了经济实力的竞争、科技水平的竞争、人才素质的竞争，特别是心理素质的竞争。

所以有专家说，21世纪人类社会进入了心理重负的时代。

大学生正处于青春发育、第二个心理断乳期，面临着即将就业走入社会的重大人生转折，在此期间他们所承受的心理压力可能超过其自身已具备的知识与经验，是心理问题出现的高发期。

个体对这一重要转折的适应不仅直接影响大学生当前的心智活动和社会适应，而且还影响他们成年期人格的发展。

根据美国心理学家埃里克森（Erik H. Erikson, 1902-1994）心理社会期发展理论，人生按照危机性质的不同可以分为八个时期，青年期正处于人生的第五时期。

心理社会期发展理论认为，青年时期是人生八个阶段中最重要的时期，可以说是人格发展历程中多个关键中的关键。

大学阶段又是青年期人才成长发展的重要阶段。

在大学期间，每个学生都要面临一系列的人生重大课题，而这些人生课题的完成与大学生的身心发展有着密切的关系。

近年来，大量的研究与统计表明，我国大学生中相当一部分人心理上存在一系列不良反应和适应障碍，有的甚至比较严重。

据上海某高校6年来心理健康调查的结果统计，大学生中心理健康状况不好或不够好的约占总数的18%左右，而且还有不断上升的趋势。

## <<大学生心理健康修养>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康修养》由上海交通大学出版社出版。

<<大学生心理健康修养>>

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>