

<<大学生心理健康100问>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康100问>>

13位ISBN编号：9787506061513

10位ISBN编号：7506061511

出版时间：2013-6

出版时间：卫生部疾病预防控制局 东方出版社 (2013-06出版)

作者：卫生部疾病预防控制局 编

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100问>>

### 前言

养育一个健康的孩子是一个家庭的大事，培养一代健康的儿童青少年是国家的大事。

健康包括了躯体健康、心理健康和良好的社会适应等方面。

心理健康是个人能够恰当地评价自己，能够应对日常生活中的压力，能够有效率地工作和学习，能够对家庭和社会有所贡献的一种良好状态。

儿童青少年心理健康的发展，面临越来越多的挑战。

儿童青少年的心理健康不仅受家庭养育方式、学校教育方法的影响，在工业化、城市化、信息化迅速发展的时代，竞争、压力、家庭小型化和少子及成人世界的生活环境和生活方式的改变，也会对儿童青少年心理健康产生无形的影响。

世界卫生组织估计，全球大约有1/5的儿童、青少年在成年之前会出现或多或少的情绪或行为问题，主要表现为：学习困难、缺乏自信、与同龄人或成人交往困难、吸烟、酗酒、吸毒、过早性行为、少女怀孕、离家出走、自杀及暴力犯罪等。

如果不及时帮助和干预，儿童青少年时期的心理行为问题将对他们成年后的身心健康带来严重的不良后果。

我国儿童青少年心理健康发展受到高度关注。

有评论说“中国的家长从来没有像今天这样为孩子的教育投入如此多的时间、金钱和心血”。

然而，由于家长缺乏正确的指导，采取不恰当的养育方法等原因，一些儿童青少年心理行为问题依然严重困扰部分家长，成为社会关注的焦点。

2011年国家发布《中国儿童发展纲要（2011—2020年）》，提出未来10年儿童心理健康发展目标：促进儿童早期综合发展、全面提升学生综合素质和能力、降低儿童心理行为问题发生率和儿童精神疾病患病率。

要求卫生、教育等部门和单位积极行动，着力于培养儿童青少年健全人格和提高身心健康素质，大力普及儿童青少年心理健康知识，采取早期识别和干预儿童青少年心理行为问题措施。

促进儿童青少年心理健康需要政府、社会、家庭的共同努力。

儿童青少年的心理健康发展关系到国家的未来和希望，维系了社会良好传统的继承和发扬，联系着千家万户的幸福和期冀。

希望我们一起努力，从点滴做起，共同行动，汇流成溪，为孩子的身心健康保驾护航，为祖国下一代的健康发展贡献力量！

尹力卫生部副部长 二〇一二年三月一日

## <<大学生心理健康100问>>

### 内容概要

《儿童青少年心理健康100问系列:大学生心理健康100问》内容涵盖广,涉及了大学生日常生活里可能遇到的方方面面心理问题,如恋爱观、环境适应、人际交往、未来就业等。书中每解答一个问题都讨论了其产生的原因、心理疾患的外在表征,并提供了治疗的方法。

## <<大学生心理健康100问>>

### 作者简介

卫生部疾病预防控制局，拟订全国重大疾病防治规划、国家免疫规划和严重危害人民健康的公共卫生问题的干预措施并组织实施，完善重大疾病防控体系,防止和控制疾病的发生和疫情的蔓延；承担发布法定报告传染病疫情信息工作；承办全国爱国卫生运动委员会、国务院防治艾滋病工作委员会的具体工作。

## &lt;&lt;大学生心理健康100问&gt;&gt;

## 书籍目录

- 大学生有哪些心理特征？
- 大学生的认知发展特点是什么？
- 大学生情绪发展的特点是什么？
- 大学生的成就动机表现在哪些方面？
- 大学生也存在逆反心理吗？
- 大学生的人际交往有哪些特点？
- 大学生常见交往障碍有哪些？
- 大学生网络成瘾的特点是什么？
- 怎么看待大学生的心理幼稚现象？
- 大学生常见的心理困惑有哪些？
- 如何认识大学生中的“愤青”？
- 大学生学习焦虑的特征有哪些？
- 家庭的经济状况对大学生有哪些影响？
- 大学新生怎样去适应新生活？
- 大学生的择业更困难了吗？
- 大学生怎么对待美容、整容热？
- 从农村到城市读书的大学生会有哪些心理困惑？
- 如何进行自我评价？
- 如何克服虚荣心理？
- 如何看待成绩与能力的关系？
- 如何摆脱虚拟空间回到现实生活？
- 怎样克服孤独感？
- 如何面对一个不理想的大学或专业？
- 自信和优越感的区别？
- 真的是江山易改，禀性难移吗？
- 留学申请道路上遇到挫折，该如何应对？
- 躯体残疾大学生有哪些心理特征？
- 如何帮助残疾大学生克服心理困难？
- 如何与自己不喜欢的人相处？
- 如何改善宿舍中的人际关系？
- 看上去，同学们都很自私，我该如何与他们交往？
- 对于大学生可能处于多重角色该如何认识？
- 大学生应该有什么样的恋爱观？
- 如何面对浪漫爱情和劳燕分飞的结果？
- 大学生性心理特点是什么？
- 大学生都真正懂得性吗？
- 大学生中常见哪些性心理障碍？
- 如何看待大学生的同居生活？
- 对性发育有足够的认识吗？
- 什么是健康的恋爱？
- 爱我的人我不爱，我爱的人不爱我，我该何去何从？
- 失恋了我很痛苦，怎么办？
- 要学业还是要爱情？
- 偶像化的爱情为什么总是受挫？

.....



## 章节摘录

版权页：插图：（2）对人际交往的困惑。

进入大学后，为了尽快适应新的环境，大学生们不得不建立新型的同学关系和师生关系。

然而，一方面他们不再受到老师细致的关心和照顾；另一方面，由于同学们来自四面八方，彼此间经济文化背景的差异以及行为、生活习惯的不同使得他们的交往也变得相对困难。

有些学生很希望与别人交往，可是由于性格内向，或是缺乏一些交往的技巧、方法，使他们要么不敢主动去和别人交往，要么在交往中感到紧张，又担心别人看出自己的紧张，因而在交往中表现得很不自然、不协调，长期的渴望交往与害怕交往产生的内心冲突还容易使他们患上心理疾病。

也有的学生与人交往不是为了获得友谊，仅仅是想从中得到好处，在交往中处处以自我为中心，一味要求别人接纳自己，却很少顾及对方的感受和意愿，使得交往难以维持和发展下去。

还有一些大学生思想单纯，把友谊看得极其重要，非常珍惜大学时代的友情，因此对结交朋友的标准存在着追求完美的现象。

他们将交友理想化，渴求深交，认为只有患难与共的朋友才算得上真正的朋友，然而在现实生活中当他们感到不能如愿以偿时，就常常会感叹“知音难觅，知己难求”，为找不到真正的朋友而困惑、苦恼。

（3）对情感的困惑。

主要表现为对爱情的困惑。

恋爱是大学校园里永恒而常新的话题。

处于青春期后期的大学生，已进入性成熟期，具有强烈的性意识，再加上大学校园里开放、自由的氛围，他们渴望与年龄相当又情投意合的异性交往，想方设法获得对方亲密、忠诚且带有独占性的爱情，但是恋爱是一种复杂的心理过程，大学生缺乏驾驭情感的能力。

有的学生还不懂得什么是爱情，或因同学谈恋爱引起的从众心理，或受描写性爱影视文学作品的影响，盲目地坠入“爱河”；还有的学生对爱情缺乏理性思考，对爱情充满幻想，在生活中遇到了与自己心目中的偶像相类似的异性，不管对方的情感体验，就不顾一切地去追求，造成了一厢情愿的单恋...所有这些都使他们在恋爱过程中品尝到的往往不是美醇佳酿，而是涩水苦果。

恋爱的挫折，带给他们的是无穷无尽的烦恼和痛苦，有的因此荒废了学业，还有的甚至造成了严重的心理疾患。

莎士比亚有句名言：“爱和炭相同，燃烧起来得想办法去叫它冷却，不然，会把一颗心烧焦。”

（4）对前途的困惑。

进入大学后，大学生们逐渐由对前途的憧憬转向现实，都从职业准备的角度来思考自己的前途。

目前的高校扩招和高等教育分配制度一方面带给学生更多的就业机会和更大的自由度，另一方面也增加了就业难度，加重了学生的心理压力。

近几年，对毕业后就业与前途担忧的学生数在增加，年级段在前移。

面对当前不景气的就业环境，找到理想的工作十分困难。

有的同学担心自己一毕业就进入失业大军。

对于性格内向、心理适应力弱、心理承受能力较差的毕业生来说就会产生焦虑、恐惧、烦躁，对前途失去希望，对生活缺乏信心，对外境无能为力。

也有些同学为了逃避在人才市场竞争中可能的失败而选择考研，可又担心那又是一座“独木桥”，怕考不上；而经济困难的同学则担心以后读研究生也要自费，不愿再给已经负债的家庭增添新的债务。

（5）生活困扰。

经济困难的学生感到生活的压力。

随着高校收费标准的逐年上调，经济困难的学生比例也在逐年提高。

特别是来自较贫穷地区和父母下岗后找不到合适工作的学生，昂贵的学费和生活费常常压得他们喘不过气来。

## <<大学生心理健康100问>>

### 媒体关注与评论

“我国儿童青少年心理健康发展受到高度关注。

有评论说‘中国的家长从来没有像今天这样为孩子的教育投入如此多的时间、金钱和心血’。

然而，由于家长缺乏正确的指导，采取不恰当的养育方法等原因，一些儿童青少年心理行为问题依然严重困扰部分家长，成为社会关注的焦点。

促进儿童青少年心理健康需要政府、社会、家庭的共同努力。

儿童青少年的心理健康发展关系到国家的未来和希望，维系了社会良好传统的继承和发扬，联系着千家万户的幸福和期冀……” 尹力 ——卫生部副部长

## <<大学生心理健康100问>>

### 编辑推荐

《儿童青少年心理健康100问系列:大学生心理健康100问》编辑推荐：身心俱佳，才是真正的健康。大学生心理行为问题将对他们未来的心理健康产生极其重要的影响。

因此针对大学生常见情绪和行为问题及早预防以及早期识别和合理治疗各种心理疾病是十分必要的。

《儿童青少年心理健康100问系列:大学生心理健康100问》是一本集专业性、科普性为一体的心理健康普及图书。

书中每解答一个问题都讨论了其产生的原因、心理疾患的外在表征，并提供了治疗的方法，行文简练，十分适宜大学生阅读。

## <<大学生心理健康100问>>

### 名人推荐

“我国儿童青少年心理健康发展受到高度关注。有评论说‘中国的家长从来没有像今天这样为孩子的教育投入如此多的时间、金钱和心血’。然而，由于家长缺乏正确的指导，采取不恰当的养育方法等原因，一些儿童青少年心理行为问题依然严重困扰部分家长，成为社会关注的焦点。促进儿童青少年心理健康需要政府、社会、家庭的共同努力。儿童青少年的心理健康发展关系到国家的未来和希望，维系了社会良好传统的继承和发扬，联系着千家万户的幸福和期冀……”——卫生部副部长尹力

<<大学生心理健康100问>>

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>