

<<大学生心理健康自助手册>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康自助手册>>

13位ISBN编号：9787536131668

10位ISBN编号：7536131666

出版时间：2005-7

出版时间：第1版 (2005年7月1日)

作者：郝宏伟

页数：97

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>

<<大学生心理健康自助手册>>

内容概要

《大学生心理健康自助手册》的雏形是广州中医药大学学生心理卫生辅导中心组织编写的教辅材料《学生心理健康自助手册》。

当时之所以要编写这样一本《手册》，是因为中心的各位老师在多年的心理咨询工作中发现，大学生的心理问题绝大部分都是适应性和发展性的，即使是那些障碍性问题，推究起来，也主要是由于早期的一些发展性或适应性问题没有解决好而逐渐演化加重所引起。

因此，大家有一个共同的感受：如果在刚入学时就把大学生可能碰到的一些发展、适应问题告诉他们，并教给他们最基本的自我调节方法，那么，就可以使大部分心理问题解决于未然。

于是，就有了编写一本科普性质的自助手册的念头。

<<大学生心理健康自助手册>>

书籍目录

- 一、自我意识发展
1. 如果你想知道自己的心理是否健康, 怎么办?
2. 如果你为自己的家庭经济状况不如别人而感到自卑, 怎么办?
3. 如果你为自己的相貌不如别人而感到自卑, 怎么办?
4. 如果你为自己没有特长而感到自卑, 怎么办?
5. 如果你对周围的人几乎都看不起, 怎么办?
6. 如果你太爱面子, 对别人的任何批评都受不了, 怎么办?
7. 如果别人批评你而你总觉得无所谓时, 怎么办?
8. 当你为别人对你的不同评价而感到困惑, 怎么办?
9. 当你为自己没有明确的人生目标而感到迷惘时, 怎么办?
10. 如果你对老师、家长或领导说的话常常感到反感, 怎么办?
- 二、情绪控制
11. 当你特别想家时, 怎么办?
12. 当你觉得内心孤独时, 怎么办?
13. 当你产生了轻生的念头时, 怎么办?
14. 如果你对比自己强的人总会产生嫉妒情绪, 怎么办?
15. 当你对其他人或事物产生厌恶的情绪时, 怎么办?
16. 当你觉得压力很大时, 怎么办?
17. 当你因遭受打击或失败而感到挫折感时, 怎么办?
18. 如果你觉得自己脾气暴躁老爱发火, 怎么办?
19. 如果你觉得自己的情绪总是不大稳定, 怎么办?
- 三、环境适应
20. 如果你对父母依赖性太强, 离开父母总觉得不习惯。怎么办?
21. 如果你面对选择总是拿不定主意, 怎么办?
22. 如果你的生活总是没有规律。怎么办?
23. 如果你不善与人相处, 怎么办?
24. 如果你在利益被侵害时总是不知所措, 怎么办?
25. 如果你对社会或人性中的阴暗面总是接受不了, 怎么办?
26. 如果你缺乏主见, 太容易盲从别人, 怎么办?
27. 如果你面对挑战总是采取回避、退缩的态度, 怎么办?
28. 如果你对周围的绝大部分人都不信任, 怎么办?
29. 当你觉得生活空虚、做什么事都没意义时, 怎么办?
- 四、人际交往
30. 如果你喜欢独来独往而对和别人交往并不感兴趣。怎么办?
31. 如果你为自己朋友较少而烦恼, 或者很想认识新朋友但不知如何结交, 怎么办?
32. 如果你与不太熟悉的人交往总感到害羞、紧张、害怕, 怎么办?
33. 如果你在同异性交往时总感到紧张, 怎么办?
34. 如果你对某些同学的生活习惯、性格、观念等无法接受, 怎么办?
35. 如果觉得自己不太合群, 怎么办?
36. 当你与同学发生争执、冲突时, 怎么办?
37. 如果你总觉得周围人都在敌视你, 怎么办?
38. 如果你为别人不喜欢你而感到烦恼, 怎么办?
39. 如果你与人交往时总觉得自己不善言谈, 怎么办?
40. 如果你总是不好意思拒绝别人的请求, 怎么办?
41. 当你想求人帮助却不好意思开口时, 怎么办?
42. 如果你发现自己中学时容易与人相处, 来到大学后反而难与人相处, 怎么办?

<<大学生心理健康自助手册>>

- 五、学习和应试
43. 如果你刚入学,对大学的学习感到不习惯,怎么办?
 44. 如果你对专业学习总提不起兴趣,怎么办?
 45. 如果你觉得记忆力在减退,怎么办?
 46. 如果你在学习时总爱打瞌睡,怎么办?
 47. 如果你学习时总是注意力不集中,怎么办?
 48. 如果你每临近考试就会觉得紧张不安,怎么办?
 49. 当你在考场感到紧张焦虑时,怎么办?
 50. 当你为学习成绩不理想而烦恼时,怎么办?
 51. 如果你为处理不好社会活动与专业学习之间的关系而感到烦恼,怎么办?
- 六、恋爱
52. 如果你谈恋爱的愿望很强烈,却又为该不该去谈恋爱而困惑,怎么办?
 53. 当你为把握不准对方的感情而发愁时,怎么办?
 54. 当你爱上了一个人,却为该不该向对方表白感情而困惑时,怎么办?
 55. 当你觉得自己的性冲动较强烈,难以控制时,怎么办?
 56. 当你为不知如何拒绝别人的追求而烦恼时,怎么办?
 57. 当有求爱者成天纠缠你令你感到痛苦时,怎么办?
 58. 当你因失恋而感到痛苦时,怎么办?
 59. 当你同时爱上了两个人,难以取舍时,怎么办?
 60. 当你发现你的恋爱对象还有其他恋人时,怎么办?
 61. 如果你在谈爱的过程中,无法接受恋人从前的感情经历,怎么办?
 62. 如果你在谈爱的过程中,产生了与对方发生性关系的念头时,怎么办?
- 七、择业和求职
63. 如果你对自己的未来职业或前途感到担忧,怎么办?
 64. 如果你对未来的职业不感兴趣,怎么办?
 65. 如果你为自己的性格或能力同职业不适合而感到烦恼,怎么办?
 66. 当你临近毕业却觉得很害怕离开学校时,怎么办?
 67. 当你为担心找不到工作而坐立不安、忧心忡忡时,怎么办?
 68. 当你为你的单位同你的理想相差悬殊而感到苦恼时,怎么办?
 69. 当你为不知选择哪个单位更好而犹豫不决时,怎么办?
 70. 如果你在求职时感到紧张,怎么办?
- 八、心身卫生
71. 如果你经常睡不着觉,怎么办?
 72. 如果你喜欢喝酒到了难于自控的程度并且经常喝醉,怎么办?
 73. 如果你发现自己喜欢上网已经到了身不由己的程度,怎么办?
 74. 如果你近来总是重复做某个动作或想某件事情,想控制也控制不住,怎么办?
 75. 如果你经常感到焦虑不安,怎么办?
 76. 如果你总是怀疑自己有病可去医院检查又查不出,怎么办?
 77. 如果你长期觉得情绪低落,对生活失去了兴趣,怎么办?
 78. 如果你觉得自己的脑力总是很容易疲劳,怎么办?
 79. 如果你面对某些人、物或环境时总会莫名其妙地感到特别恐惧,怎么办?
 80. 如果你近来经常听到或看到一些别人听不到或看不到的东西,怎么办?
- 附录附录一 心理健康的标准附录二 心理咨询的基本知识后记

<<大学生心理健康自助手册>>

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>